Sonia López Iglesias

Prólogo de Laura Baena Fernández,
fundadora del Club de Malasmadres

EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON UN ADOLESCENTE

Claves para educar
con empatía y optimismo

DESTINO

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Lema
PRÓLOGO
Y LLEGA LA ADOLESCENCIA
EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO
1. EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON DOS ADOLESCENTES
TAREA 1
2. CONOZCAMOS PARA PODER ACOMPAÑAR
TAREA 2
3. LA METAMORFOSIS DE LA ADOLESCENCIA
TAREA 3
4. SEIS FALSOS MITOS SOBRE LA ADOLESCENCIA
TAREA 4
5. SER UN ADOLESCENTE EN EL SIGLO XXI
TAREA 5
6. RETOS EDUCATIVOS QUE SE NOS PLANTEAN CON NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES
CARTA A TU ADOLESCENTE
AGRADECIMIENTOS
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Sinopsis

Cuando en casa aparece la adolescencia nos suele coger poco preparados, como si de una repentina tormenta de verano se tratase, sin habernos formado lo suficiente para abordarla con serenidad y confianza. La psicopedagoga Sonia López Iglesias, experta en adolescencia del conocido Club de Malasmadres, nos regala en este libro prácticas y valiosas enseñanzas para educar desde la empatía y el optimismo.

Aunque se trate de una etapa repleta de transformaciones, la adolescencia no debería ser ni un problema ni una condena, sino una nueva oportunidad para seguir creciendo juntos. Conseguiremos disfrutar del camino si aprendemos a mirarla y a gestionarla como nuestro hijo ahora necesita: con un adulto sereno y comprensivo que lo acompañe y lo respete.

Cuando comprendamos esto, tendremos a nuestro alcance la llave de su educación, que por encima de todo implica enseñarle a quererse asegurándonos de que sabe que lo amamos sin condiciones y que vamos a estar siempre a su lado.

El privilegio de vivir con un adolescente

Claves para educar con empatía y optimismo

Sonia López Iglesias

Prólogo de Laura Baena Fernández

Ediciones Destino

A mis hijos Pol y Xavier, por ser el motor de mi vida.
A Paco, por confiar en mi talento y quererme sin condición.
A mis padres y hermanas, por no fallarme nunca.

Deja huella quien te cuida, te acaricia y vela por ti.
Quien te ayuda a cicatrizar las heridas y a buscar respuestas.

Deja huella quien te arropa con sus palabras y te mima con su afecto.
Quien te quiere sin condiciones y no te ahoga con sus expectativas.

Deja huella quien no critica tus errores y te da tiempo y oportunidades para aprender.
Quien te ayuda a descubrir tus talentos y a fortalecer la forma como te quieres.

Deja huella quien se emociona al ver que consigues tus sueños, quien cree en tus proyectos.
Quien te hace sentir único, valorado, especial.

Deja huella quien entiende que amar es la voluntad de comprender, de cuidar.
Quien escucha abrazando el alma, quien te susurra «Voy a estar siempre a tu lado».

Deja huella quien te regala su presencia, comprensión y amor incondicional.

Ojalá que tú seas capaz de dejar huella en tu hijo adolescente.

PRÓLOGO

—Es lo que tiene la adolescencia.

—Sí, no queda otra que pasarla.

Esto escuchaba comentar ayer en la puerta del colegio a dos madres. Y es que así aterrizamos las Malasmadres en la adolescencia de nuestras hijas e hijos, derrapando, temiéndola mucho, hiperventilando cuando vemos los primeros cambios y sintiendo que no estamos preparadas para lo que se avecina. Una montaña rusa de emociones que a ver cómo gestionamos. Damos por hecho, antes de que llegue, que va a ser la peor época de nuestra maternidad, que el objetivo es *sobrevivir* y pasar a la siguiente pantalla de este videojuego en el que no nos han dado suficiente tiempo. Así que vamos transitando la crianza con miedo a que nuestra pequeña o pequeño, ese ser adorable al que aplaudíamos hasta hace poco su primer «Mamá» y sus primeros pasos, mute a una persona desconocida, insoportable —por supuesto—, que, de la noche a la mañana, pasará, irremediablemente, de querernos a odiarnos. Y lo peor de todo: hemos asumido que no podemos hacer nada. Esta es la cultura popular que nos rodea, creencias sociales tan interiorizadas que provocan un excesivo daño a las familias.

Hay que confiar y estar preparadas, trabajarnos esta etapa, porque fácil no será educar a un o una adolescente. Pasaremos de ser *su diosa en la tierra* a su *mala madre* de verdad, y se les llenará la boca con el «Qué pesada eres, mamá». Encontraremos ropa sucia amontonada en el armario, nos costará la vida que nos cuente cómo se siente y nos dará más de un portazo en la cara. Negar esta realidad es como negar que las Malasmadres soñamos con huir a una isla desierta. Sin embargo, en esta nueva aventura de la maternidad por la que todas vamos a pasar, tenemos dos opciones:

sobrevivir, como decía, o disfrutarla, con sus luces y sus sombras, como todo en la vida. En nuestra mano y en este libro está la oportunidad de formar parte, de responsabilizarnos, de vivir la adolescencia como un privilegio, como dice mi gran amiga, y autora de este libro, Sonia López, de dejarles huella y acompañarlos para que puedan elegir su camino en la vida. Sonia ha conseguido que pongamos humor a esta etapa y que la vivamos con el amor, el respeto y la empatía que necesita.

Para ello, lo primero es ser conscientes, conocernos a nosotras mismas. No podré acompañar y educar bien, gestionar las emociones de mis tres hijas (tan distintas cada una de la otra) si antes no trabajo en mí misma. La adolescencia va también de conocernos, de cuidarnos, de saber quiénes somos para, a partir de ahí, ser capaces de crear un ambiente de confianza y comunicación que propicie un espacio compartido con nuestras hijas e hijos.

Nadie dijo que fuera fácil, pero en este viaje yo elijo ser compañera de la adolescencia y disfrutarla. Nos van a poner al límite, tendremos ganas de tirar la toalla y abandonar, dudaremos y perderemos la confianza en muchos momentos, pero merecerá la pena. Y si no conseguimos nuestro objetivo, siempre podemos enviarle a Sonia a nuestros adolescentes unos días (gracias, amiga, por ofrecerte, ja, ja). Pero antes comenzad a leer este libro maravilloso que tenéis en las manos. Un libro que es viaje. Un libro que es aprendizaje. Un libro que te acompaña, que te emociona, que hace que te cuestiones y que cambies la mirada hacia la adolescencia. Y volved a él cuando lo necesitéis, porque la visión de Sonia es un regalo para ser mejores madres, mejores padres, para conectar con nuestras hijas e hijos y, en definitiva, para ser más felices. Y esas Malasmadres felices miraremos atrás teniendo la certeza de que valió la pena dedicar tiempo a escucharlos, a quererlos por encima de todo, a ser compasivas y a entenderlos.

Buen viaje, Malasmadres; y recordad: «Amadlos cuando más lo necesitan», como me ha enseñado Sonia. Gracias, amiga, por creer que mis palabras podrían ser la antesala de estas páginas llenas de ti. No, si al final vas a conseguir que me guste la adolescencia…

Con amor,

Laura Baena Fernández,
la Malamadre Jefa, que había reservado internado en
Suiza para cuando sus hijas alcanzaran la
adolescencia,
hasta que llegó este libro, que lo cambió todo.

Y LLEGA LA ADOLESCENCIA

Y aparece la adolescencia y te pilla poco preparado, como si de una repentina tormenta de verano se tratase, sin haberte formado lo suficiente para poder abordarla desde la serenidad y la confianza. Un nuevo periodo de desarrollo que llega a tu hogar como un vendaval y te adentra en un torbellino de discrepancias y discusiones con el que hasta ahora había sido tu pequeño.

La adolescencia no debería ser ni un problema ni una condena, aunque sea una etapa repleta de transformaciones; tendría que convertirse en una nueva oportunidad para seguir creciendo juntos desde el amor incondicional y el respeto.

La clave para conseguir que se convierta en un tiempo de disfrute es que aprendas a mirarla y gestionarla de la manera que ahora tu hijo necesita, es decir, ayudándole a hacer frente a todos los cambios que experimenta desde la paciencia y la empatía. Enseñándole a quererse sin excusas, a afrontar los problemas con optimismo, a entender el mundo de los adultos.

Muchas cosas van a cambiar entre los dos, pero la esencia va a continuar siendo la misma. Tu hijo va a necesitarte más que nunca, aunque ahora desde una distancia diferente. Deberás aprender que los problemas se dialogan con respeto, las frustraciones se escuchan sin reproches, las emociones se validan y las dificultades se superan haciendo equipo.

Ámale cuando más lo necesita, demuéstrale a diario tu amor incondicional, que estás presente y disponible en su vida. Empatizando, comprendiendo y apoyando con grandes dosis de afecto, regalándole las herramientas necesarias para empezar a volar, para crecer sin miedo, para dibujar su propio camino.

Recuerda, consigue dejarle huella...

EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

A lo largo de mi infancia y adolescencia jamás pensé en si me gustaría o no ser madre. Muchas de mis amigas hablaban a menudo del tema y se imaginaban con una familia numerosa viviendo en una casa con jardín. Mis intereses eran bastante diferentes a los suyos, mi cabeza estaba repleta de viajes y retos deportivos en países exóticos, así que en mi maleta no cabía la posibilidad de tener hijos.

Mi instinto maternal se despertó después de haber recorrido muchos kilómetros por el mundo, cuando sentí que había conocido a la persona que se iba a convertir en mi mejor compañero para este nuevo desafío. Me costó mucho encontrar el momento adecuado, pero un 5 de julio de hace casi dieciocho años me convertí en mamá por primera vez, y me enamoré al instante de aquel precioso varón con ojazos azules y enormes pies.

Pocas horas necesité para saber que esto de ser mamá no iba a ser una tarea nada fácil. Ojalá nuestros hijos nacieran con un manual de instrucciones bajo el brazo. Qué bien nos iría un conjunto de consejos que nos ayudasen a entender, de forma rápida y sencilla, qué necesitan de nosotros y cuál es la mejor manera de educarlos.

Jamás podré olvidar la sensación que tuve al llegar a casa. Tras un parto complicado, me sentí perdida y paralizada por el miedo, con la impresión de que no sería capaz de cuidar a esa personita que reclamaba mi atención las veinticuatro horas del día. Me bloqueó darme cuenta de que mi vida no volvería a ser como la de antes, que había dejado de ser la única protagonista en ella.

Recuerdo el agotamiento de los primeros años, los cólicos infinitos, las noches en vela y el enorme listado de virus por los que pasamos. También lo difícil que se me hacía respetar sus

ritmos de aprendizaje, la impotencia que sentía ante sus rabietas o mis dudas sobre si el comportamiento de mi hijo era o no el correcto.

Poco más de dos años después, cuando parecía que lo teníamos todo bastante controlado, nacía mi segundo hijo para volver a poner mi vida patas arriba. Ahora había en casa dos niños como la noche y el día que lograban sacarme de mi zona de confort a diario.

Poco a poco, y con muchos tropiezos, fui cogiéndole el tranquillo al arte de educar y conseguí que los días pasasen con mucha más tranquilidad. Durante esos años de feliz infancia nadie se acordó de explicarme que mis hijos crecerían volando —si tienes hijos sabes que no te miento—, y que pronto estarían poniendo un pie en la adolescencia, una etapa convulsa, repleta de dudas y desafíos diarios en la que muchas de las cosas que había aprendido hasta entonces no me servirían de mucho.

¿Por qué mi hijo adolescente me habla de esa forma tan desagradable? ¿De qué manera podría conseguir que dejemos de enfadarnos constantemente? ¿Por qué ya no quiere que pasemos tanto tiempo juntos? ¿Cómo mejorar nuestra relación si él se muestra tan inaccesible? ¿Volverá a ser tan cariñoso y comunicativo como cuando era pequeño? ¡Echo tanto de menos los años en que no quería separarse de mí!

Estos interrogantes resumen la incertidumbre, el malestar y el desasosiego que sentimos muchas familias que tenemos hijos o hijas adolescentes. Llega una etapa en la que todo se revoluciona y en la que lo que habíamos conseguido en términos educativos durante la infancia —con paciencia y mucha perseverancia— parece desplomarse como un castillo de naipes. Cuando la adolescencia se instala en casa nos convertimos en personas malhumoradas, y nos sentimos desorientados ante tanto cambio y agotados por los constantes conflictos; además, estamos tristes porque somos incapaces de dar respuesta a las nuevas necesidades. No es de extrañar, pues, que acabe aflorando un sentimiento de frustración casi constante.

No es sencillo aceptar que tu hijo haya crecido tanto y a esa

velocidad, observar que aquel pequeñín que antes no quería separarse de ti, al que le gustaba que le cantases una y otra vez la misma canción, al que le volvían loco las guerras de cosquillas o las carreras en el parque se ha convertido en un joven que ansía independencia y libertad, alguien que muestra poco interés por compartir contigo lo que le pasa o le preocupa, a quien ya no le apetece que vayáis juntos al cine o al teatro y que parece que solo te busque cuando necesita algo de ti. Un chico que empieza a tener una actitud distante y se muestra esquivo y poco afectuoso, que quiere cambiar las normas y rutinas que tan bien os habían funcionado hasta el momento e intenta eludir sus responsabilidades porque invierte toda su energía en buscar su lugar en el mundo. Un universo en el que tienes poco espacio y que casi nunca logras descifrar.

Si tienes la intención de leer este libro es muy probable que convivas junto a un/a adolescente que te reta a diario, te desconcierta con su forma de entender la vida y te llena de impotencia con sus arrogancias. Una persona que ha cambiado radicalmente en los últimos meses, al que te cuesta reconocer y con el que la mayoría de las ocasiones solo logras relacionarte de forma confusa y poco satisfactoria. O quizá tu hijo o hija aún sean pequeños pero quieras curiosear en estas páginas alertado por tus amigos o familiares que tienen hijos mayores con la intención de prepararte para, según te cuentan, la batalla más feroz a la que los progenitores deberemos enfrentarnos. Para muchos, una etapa demoledora, llena de contratiempos y con pocas cosas positivas.

Ahora bien, si llegas a él con el propósito de encontrar una solución rápida, fácil y eficaz para entender a tu querido hijo no estás en el sitio correcto. Desde este momento te aseguro que educar a un adolescente es una tarea ardua, pendenciera y llena de contratiempos. Acompañarlo durante este periodo de tanta imprevisibilidad te resultará enormemente agotador y contradictorio. Ser mamá o papá de un adolescente supone un gran desafío, ya que nuestras expectativas, objetivos educativos y preocupaciones se modifican de forma radical. Cierta es la frase de que a niños grandes, problemas grandes, así que vete preparando

para estar unos años entre trincheras. Si, en cambio, quieres aprender a acompañar a tu adolescente desde la reflexión y la calma este es tu libro. *Paciencia*, *presencia*, *amor incondicional* y *comprensión* van a convertirse en las palabras claves para que juntos aprendamos a entender la etapa educativa por la cual transita tu hijo. Un periodo de pura efervescencia y transformación en el que va a necesitar de tu mejor versión: deberás estar a su lado sin titubear pero a una distancia prudente, ni cerca ni lejos, así que encontrar el lugar adecuado va a ser uno de tus objetivos educativos más importantes.

No pretendo dar soluciones populistas, sino que mi deseo es compartir contigo, a partir de mi experiencia personal y laboral, mis vivencias, aprendizajes, emociones y muchos de mis errores para ayudarte a vivir con optimismo y serenidad este viaje tan apasionante. Una travesía en la que habrá días que disfrutarás al máximo viendo a tu adolescente aprender y responsabilizarse de sus tareas, y otros en los que la sombra de las discusiones y las malas caras te pasará por encima como si fuera un ciclón. Mi deseo es que este libro sea una propuesta práctica que te muestre la manera de educar desde la serenidad durante esta etapa larga, compleja y llena de peripecias, para que seas capaz de cambiar la forma de mirar a tu adolescente y de comunicarte con él, y consigas que se sienta querido, reconocido, aceptado y comprendido como cuando era pequeño, se caía y tú le soplabas la herida para que no le picase, logrando que tu atención le hiciera sentir el niño más feliz del mundo.

Estos párrafos, en los que se mezclan mi experiencia, durante más de veinte años, como docente de secundaria con chicos con un alto riesgo de exclusión social y mis vivencias como madre de dos jóvenes adolescentes, pretenden también estimular tu reflexión y romper con la estigmatización y los prejuicios de nuestra sociedad en torno a este periodo del desarrollo. Con frecuencia se habla de esta etapa como si fuese una pesadilla o un periodo de penitencia por el que debes transitar deseando que pase rápido y sin demasiado sufrimiento. Unos años en los que parece que únicamente recibes reproches o desaires. Por ello, mi intención es

acabar con unos tópicos muy despectivos que, sin ser tú consciente, seguramente condicionan tu acompañamiento durante la adolescencia de tus hijos y provocan que eduques desde la desconfianza, las etiquetas y los juicios de valor.

Deseo que a lo largo del libro aprendas a vivir la adolescencia de forma totalmente diferente y adquieras un enfoque mucho más optimista para que puedas disfrutar al ver como tu hijo o hija crece y te pide a gritos que le ayudes a descubrir el mundo que le rodea, que le enseñes las mejores estrategias para conseguirlo, que entiendas que para él o ella es complicado hacerse mayor. Se trata de adoptar un acompañamiento basado en el apego seguro, la presencia y el amor. Para lograrlo es fundamental que seas capaz de contagiarle la cultura del esfuerzo y el compromiso, fomentar sus capacidades y talentos y hacerle sentir realmente especial, ayudándole a dominar la intensidad y medida de todo lo que le ocurre o siente, a hablar y decidir desde la reflexión y a desarrollar su resiliencia para afrontar mejor los contratiempos que le regalará la vida casi a diario y superar los baches del camino desde el entusiasmo.

Tu hijo necesita que te conviertas en un adulto accesible, seguro y empático que esté a su lado y entienda la importancia que le da a su aspecto físico, a sus proyectos, a su grupo de amigos y a sus relaciones: a su emancipación. Alguien que le ayude a entender sus constantes cambios de humor y a construir una autoestima robusta que le permita sonreír cada vez que se mira al espejo. Un adulto que le explique con complicidad que también fue adolescente y vivió emociones muy similares a las que ahora él experimenta, y que, por supuesto, también cometió muchos errores, discutió con sus progenitores, se sintió en ocasiones perdido y se dejó ayudar por todas aquellas personas que le querían.

La adolescencia, más que una crisis, es una oportunidad única para que tú y tu hijo sigáis aprendiendo y construyendo juntos como lo habéis hecho en las etapas anteriores. Es el momento de ayudarle a ser y estar en este mundo tan cambiante y competitivo que se mueve a tanta velocidad y, desde luego, una ocasión

perfecta para seguir creando recuerdos.

Ojalá después de leer el libro seas capaz de convertirte en una persona de confianza y en un referente para él, en el mejor *influencer* que pueda tener, sin olvidar que, si lo logras, serás para siempre el pilar más importante de su vida, la persona que siempre le tenderá la mano.

Atención plena, apoyo
y amor incondicional:
ese va a ser el secreto para
conseguir acompañar desde
una distancia adecuada.
Aquel niño
o niña, al que
susurrábamos al oído
lo mucho que le queríamos,
se ha convertido en un/a
joven que necesita más que
nunca nuestra comprensión
y presencia.

1.
EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON DOS ADOLESCENTES

Hay momentos en los que me cuesta creer que mis hijos se hayan convertido en dos adolescentes. A menudo tengo la sensación de que hace pocos días los acompañaba a la escuela o a alguna de esas fiestas infantiles que tanta pereza me daban. Tal y como me advirtieron muchas madres ya experimentadas, los años han pasado casi sin darme cuenta y muchas veces me invade la nostalgia, una morriña saludable que me lleva a fantasear con poder retroceder en el tiempo para volver a disfrutar de la época en que ellos eran pequeños y mamá y papá, las personas más importantes en sus vidas. Cómo echo de menos aquellos momentos de complicidad: los días en que no querían separarse de mí ni un instante, me explicaban todo lo que les sucedía en el colegio y no se iban a la cama sin que les leyese su cuento preferido; los veranos que pasábamos juntos las veinticuatro horas y parecía que el tiempo se detenía y nuestras risas eran eternas.

Ahora tengo la suerte de convivir con dos adolescentes. Y digo «suerte» porque para mí es un privilegio poder observar como mis hijos han crecido y empiezan a escribir su propia historia de manera autónoma. Aunque haya días en los que la adolescencia se me haga muy muy cuesta arriba, siento que es una etapa maravillosa que me recuerda cada mañana todo lo bueno que te regala la juventud, todo lo que fui y sentí cuando tenía su edad, así como la paciencia que tuvieron mis padres conmigo, porque no fui una adolescente fácil de domar.

Mis hijos son dos seres totalmente diferentes, uno pausado y reflexivo y el otro sensible e impulsivo, que transitan por el

periodo más explosivo e inquietante del desarrollo, unos años cruciales en sus vidas durante los que acabarán de definir su personalidad y su forma de entender el mundo. Veo en ellos a dos jóvenes que contagian energía e ilusión por cada poro de su piel, con unas ganas desbocadas de descubrir a su manera, de cambiar todo lo que no les gusta, de soñar en grande, y que rebosan valentía, fuerza y emoción en estado puro. Dos personas que buscan nuevos referentes y a las que les cuesta manifestar sus necesidades, emociones y sentimientos con claridad y orden, a la vez que empiezan a tener que responsabilizarse de sus elecciones, a asumir las consecuencias de sus actos, a tomar decisiones importantes para las cuales no siempre están preparados. Se sienten frágiles y perdidos en el mundo de los *mayores* y viven entre vaivenes emocionales difíciles de entender, y a veces escuchan pacientemente mis consejos o experiencias, mientras que otras no muestran ningún interés por lo que les pueda contar. En algunas ocasiones no me entiendo con ellos y discutimos ferozmente, pero en otras siento que mantenemos la máxima complicidad; son capaces de sacar lo mejor y lo peor de mí. Mis hijos, dos adolescentes desafiantes que acatan poco y discrepan a todas horas, que no siempre cumplen los acuerdos que establecemos y a los que les frustra que las cosas no salgan siempre como ellos esperan, que me hacen perder los nervios con facilidad cuando se rigen torpemente por la filosofía de la inmediatez.

Nuestra relación se asemeja a una olla a presión que siempre está a punto de estallar pero, si soy paciente, estoy convencida de que acabará elaborando un delicioso guiso. Para ello, ambos necesitan, más que nunca, tenerme cerca aunque no me lo pidan o demuestren, que entienda lo que sienten y a la intensidad a la que lo hacen, que no tenga en cuenta esas actitudes egocéntricas en las que se esconden mientras buscan la manera de afrontar todos los cambios que experimentan.

La adolescencia es una etapa apasionante repleta de primeras veces, de secretos y confidencias.

> Muchos autores coinciden en pensar que la adolescencia es la forma de la naturaleza de preparar a los padres para el nido vacío. Y así es, es el periodo en el que nuestros pequeños dejan de serlo y empiezan a prepararse para emprender su propio viaje, para explorar sin la necesidad de cogernos de la mano, de pedirnos permiso para probar.

En la adolescencia brota el deseo de independencia, que en ocasiones no es nada fácil de aceptar o entender para los padres, porque dejarlos libres nos llena de dudas, miedos e inseguridades. Esta vulnerabilidad nos hace actuar a veces torpemente, llevados por la sobreprotección o la excesiva permisividad. Porque si hay algo difícil en esta etapa es conseguir una adecuada firmeza amorosa.

Seguro que te gustaría que inventasen una app que te ayudase a acompañar y comprender a tu hijo adolescente durante este periodo tan agitado, poder descargarte una aplicación que te diese las claves para poder entenderlo de manera rápida y sencilla e incluso te permitiese acelerar los días en los que las discusiones se entrelazan sin fin, porque si algo caracteriza a la adolescencia son esas broncas entre tú y él. Esa aplicación sería capaz de descifrar los motivos que le llevan a cambiar tan rápido de estado de ánimo, a hablarte tan irrespetuosamente, a creer que solo le dices las cosas para fastidiarle. Qué maravilloso sería disponer de un software rápido y eficaz que minimizara la rebeldía propia de su edad, los

conflictos y los malentendidos y activase en él las ganas de explicarte sus problemas, preocupaciones o deseos, de mostrarse cariñoso. Un programa que le hiciese entender todos los peligros a los que está expuesto y no logra ver y le recordase a diario que lo haces lo mejor que sabes, aunque en ocasiones sienta que no le acabas de entender.

Ojalá al final del libro seas capaz de programar tu propia app, repleta de paciencia y asertividad, y sentir que para ti es un regalo acompañar y querer sin medida a tu hijo a lo largo de esta etapa.

Antes de continuar leyendo, te invito a hacer un ejercicio que te ayudará a reflexionar sobre cómo es actualmente la relación con tu hijo adolescente.

TAREA 1

a. Escribe las tres razones más importantes por las que creas que no eres capaz de disfrutar plenamente de la adolescencia de tu hijo/a.
b. Enumera tres cosas que te enamoren de tu adolescente y dos que preferirías que cambiase.
c. Elige tres aspectos que te gustaría mejorar en la relación que mantienes en estos momentos con él.

Ser consciente de lo que funciona en vuestra relación y de los aspectos que debes mejorar te ayudará a marcar las bases en las que se asentará tu acompañamiento consciente.

La adolescencia es una etapa maravillosa, es el camino de transición hacia una vida adulta plena y consciente. Tu hijo crecerá, madurará y se convertirá en un adulto/a responsable que sabrá enfrentarse a la vida y exprimirla como tú has aprendido a hacerlo. Nunca olvides que tu hijo/a NUNCA va a tener una madre/padre mejor que tú.

2.
CONOZCAMOS PARA PODER ACOMPAÑAR

Echo de menos...

Que quieran darme la mano cuando paseamos por la calle.
Que mis planes de ocio en familia les parezcan divertidos.
Que me expliquen sus secretos y confidencias.
Que me pidan que salgamos con las bicicletas.
Que nos comamos un helado a medias.
Que nos pongamos de acuerdo rápidamente.
Que saltemos olas en la playa.
Que esperen repletos de ilusión la llegada de los Reyes Magos.
Que cantemos cuando vayamos en el coche.
Que quieran venir un rato a mi cama cuando se despierten.
El olor a caramelo al salir del parque de atracciones.

En muchos momentos echo de menos la infancia de mis hijos, pasar en casa juntos los fines de semana jugando sin prisa o viendo una película en la tele sin tener que estar todo el tiempo negociando horarios, apaciguando fuegos o discutiendo casi por todo. Echo de menos que todo fluya mucho más fácilmente, como pasaba antes.

Sin embargo, como he explicado anteriormente, esa añoranza no significa que no me guste verlos transitar por este nuevo periodo de su desarrollo. Últimamente recuerdo a menudo que mi madre me decía «Aprovecha cada instante, que tus hijos van a crecer demasiado rápido» mientras yo la miraba con unas ojeras que me llegaban hasta los pies creyendo que jamás llegaría el día que dejasen de necesitarme para todo.

Como verás a lo largo del libro, la adolescencia es una etapa de descubrimientos, de nuevas experiencias y de muchas ilusiones

por cumplir, un periplo que el adolescente quiere vivir con la máxima intensidad sin tener en cuenta la opinión de papá o mamá. Durante estos años todo se precipita y los adultos pasamos a un segundo término, porque el grupo de iguales se convierte en el punto central de sus vidas. Sientes que una etapa totalmente retadora se abre ante ti, ya que te parece que tu hijo tiene el cerebro programado para rechazarte constantemente. Son tiempos en los que te toca vivir entre tira y afloja, así que tienes que desarrollar estrategias de negociación muy similares a las que se utilizan en la ONU para prevenir los conflictos. Vas a necesitar toneladas de paciencia para salir ileso de esta batalla.

Debes aprender a transcribir la vorágine de emociones que hacen que tu hijo se comporte en muchas ocasiones de una manera tan desagradable contigo, ser flexible y aceptar que las reglas del juego van a cambiar mucho más rápido de lo que te gustaría, pues el adolescente atraviesa unos años de sana desobediencia y pura rebeldía durante los que va a necesitar percibir más que nunca tu conexión emocional, tu calor y complicidad.

Créeme, si logras mirar a tu adolescente con admiración y grandes dosis de comprensión esta etapa puede ser maravillosa. Van a ser vuestros últimos años de convivencia antes de que emprenda su camino en solitario, así que aprovecha cada instante a su lado.

2.1 UNA NUEVA ETAPA

—Me gusta mucho la persona en que te estás convirtiendo.

—Pues yo siento que a menudo no tengo ni idea de lo que debo hacer.

—A mí a tu edad me pasaba exactamente igual.

—¿Y qué hacían los abuelos cuando te equivocabas?

—Recordarme a diario que estaban a mi lado para echarme un cable.

Una de las cosas que mejor recuerdo de mis padres es la

paciencia que tuvieron conmigo a lo largo de mi tránsito por esta etapa. Y puedo asegurar que les di muchos motivos para perderla y enviarme a estudiar a la otra punta del mundo: fui una chica muy insegura y rebelde a la que le costó quererse y encontrar su lugar, a menudo intentaba saltarme las normas o romper los pactos, en el instituto llamaba la atención de los profesores y me costó mucho encontrar mi vocación. Ellos supieron domar con maestría mis salidas de tono y ayudarme a reflexionar sobre mis decisiones más extravagantes, pero, sobre todo, confiaron siempre en mí. Supieron enfrentarse a ese reto con empatía y mostrarme la manera de ser feliz aceptándome tal y como soy. Claro que hubo ocasiones en las que perdimos los nervios y dijimos cosas que no sentíamos, pero siempre encontraron la fórmula para que yo sintiera que estaban a mi lado sin titubear.

La palabra *adolescente* proviene del latín *adolescens*, que significa 'que está en periodo de crecimiento'. Es el participio presente del verbo latino *adolescere*, 'florecer, estar creciendo, madurar'. Me gusta comparar la adolescencia con un rosal que crece en otoño, cuyos numerosos brotes debes ir cuidando y podando con mucha dulzura para conseguir su mejor versión. Algo muy similar pasa cuando quieres educar desde el amor incondicional a tu hijo adolescente: tu principal misión es tratarlo con ternura y ayudarle a ir puliendo muy poco a poco sus impurezas. Un trabajo costoso que va a demandarte grandes dosis de temple y comprensión, y que a veces va a provocar que te hagas daño con alguna espina.

Maria Montessori, pedagoga y psiquiatra italiana, utilizaba el término *embrión social* o *recién nacido social* para referirse a la persona adolescente, ya que, según ella, la tarea principal del ser humano en esta etapa es la de convertirse en una persona adulta, independiente, con capacidad para hacerse cargo de sus propias necesidades y contribuir a las relaciones de interdependencia de la sociedad. Transcurrida esta etapa, y tras una gran transformación, tu hijo estará preparado para hacer frente a la vida adulta.

La adolescencia es la etapa que sigue a la niñez y comienza con la pubertad. Muchos autores la consideran como «un nuevo

nacimiento» durante el que tu hijo toma una nueva dirección para construir una nueva personalidad, las bases del adulto que quiere ser. Se trata de un periodo crucial que supone una abrupta ruptura con la etapa anterior, por lo que no debe sorprenderte que en muchos momentos te cueste tanto reconocerle, saber qué es lo que realmente necesita y cómo puedes ayudarle.

En muy poco tiempo, tu adolescente sufre numerosos cambios en la esfera corporal, intelectual, afectiva y social. En este periodo debe aprender a vivir en un nuevo cuerpo que no siempre le gustará, con un corazón que siente muy intensamente y con un cerebro en obras poco experimentado y que a menudo no le va a permitir tomar buenas decisiones. En definitiva, se enfrenta a un cóctel complejo que le va a costar mucho digerir. Son años de grandes impulsos y de una baja capacidad de autodominio, como si viajase en una montaña rusa que va demasiado deprisa y le generase mucha inestabilidad.

Tu pequeño ha dejado de serlo, y por eso realiza la transición hacia un sistema de apego centrado en su grupo de iguales. Quiere pertenecer a la *cultura adolescente*, caracterizada por tener sus propias modas y hábitos, su propio estilo de vida y de relacionarse. Tú has pasado a estar en la retaguardia, y debes intentar encontrar la distancia apropiada para poderle echar una mano sin intimidarle y respetando la libertad que precisa.

Si la adolescencia formara parte de un libro ocuparía los capítulos más excitantes e inverosímiles del argumento. Serían las páginas centrales de la historia, dedicadas a narrar disputas, desconcertantes conductas, historias de amor azucaradas y tropiezos monumentales. Una historia en la cual los protagonistas tomarían sus propias decisiones con poca habilidad y asumirían nuevas responsabilidades para las que aún no están del todo preparados, una parte del relato en la que esos personajes establecerían nuevas amistades que les harían replantearse su forma de actuar, pensar o interpretar todo lo que les pasa.

A menudo relacionamos esta etapa de la vida con las malas contestaciones, la impulsividad, el desapego, el egoísmo, el desinterés o la pereza. Sin duda, tu adolescente se comporta a

menudo de esa forma, pero, si eres capaz de leer entre líneas sus palabras y conductas, verás que no lo hace para fastidiarte o acabar con tu paciencia, sino simplemente porque camina por un laberinto donde en muchos momentos se siente perdido. Avanza a tientas a través de una oscuridad que le colma de vulnerabilidad y le hace comportarse en ocasiones de forma desequilibrada y pretenciosa, pues se halla en un momento de máxima fragilidad y confusión durante el que debes aprender a acompañarlo con la misma destreza y cuidado con que lo hace un cirujano al operar a corazón abierto.

Me acuerdo de la cantidad de ocasiones en que, durante mi propia adolescencia, yo me sentí así, dentro de ese laberinto, desubicada y sin ser capaz de encontrar la tecla que me ayudase a entenderme y aceptarme. No mostraba ningún interés por escuchar a mis padres y profesores, que únicamente querían ayudarme con sus buenos consejos, sino que, terca como una mula, me encerraba en mis pensamientos, que tanto dañaban la forma en la que me quería.

Seguro que a ti también te pasó algo parecido y puedes recordar la cantidad de veces que te equivocaste por hacer caso omiso a las recomendaciones de la gente que te quería. Los errores que cometiste por creer que no necesitabas que nadie te explicase cómo funcionaba el mundo porque te las podías arreglar tú solo.

Tener muy presente cómo actuaste tú durante esta etapa, las veces que tropezaste y discutiste con tus padres porque sentías que no te comprendían, te ayudará a ser empático con las necesidades de tu hijo y a entender que gran parte de sus actitudes desajustadas son fruto de la inestabilidad en la que vive.

> Recordar tu adolescencia y las dificultades que mostraste para poder afrontar los cambios que experimentabas es esencial para comprender y empatizar con tu adolescente.

2.2 CAMBIANDO LA MIRADA

Tras el nacimiento de mi primer hijo, tuve que permanecer ingresada un tiempo. Una afectación cardíaca durante el parto provocó que pasase unos días en observación. Allí conocí a una enfermera muy experimentada que me regaló cientos de consejos sobre maternidad y me ayudó a iniciar la lactancia, pero, sobre todo, me advirtió bastantes veces que lo peor de ser mamá no sería pasarme unos años durmiendo poco o aprendiendo a hacer frente a las temibles rabietas, sino que lo duro llegaría cuando la adolescencia se instalase en casa. Ella tenía tres hijos adolescentes bastante desafiantes, por lo que la transición de estos a la vida adulta le estaba resultando una auténtica tortura. En aquellos momentos no logré entenderla; sin embargo, ahora la recuerdo a menudo y se me dispara una sonrisa nerviosa.

Si hay un *lugar* donde la mayoría de las personas entran desganadas (como si se tratara de un gimnasio a principios de septiembre), ese es el acompañamiento de la adolescencia. No existe ninguna etapa educativa que tenga peor fama y genere mayor rechazo. Solo hace falta ir a una librería para darte cuenta de que muchos de los libros escritos sobre ella se centran en alertarnos de los riesgos e inconvenientes que viviremos las familias mientras nuestros hijos transitan por este periodo: *horror*, *extraño*, *socorro*, *supervivencia* o *peligro* son algunas de las palabras que protagonizan los títulos de estos escritos. Los medios de comunicación, con sus reportajes y artículos periodísticos, contribuyen a que la sociedad tenga una visión errónea de la adolescencia. Acostumbran a emplear numerosos estereotipos para referirse a los adolescentes y suelen presentarlos como personas violentas, desobedientes o egoístas, obviando su parte positiva. Se refieren a esta etapa, despectivamente, como la «edad del pavo», la «edad idiota» o la «temida rebeldía».

Seguro que tú, al igual que me pasó a mí, llegas a este punto habiendo recibido muchos *inputs* negativos que te crean mucho recelo y aversión. Posiblemente tengas un amigo o un familiar que se ha dedicado a explicarte, con pelos y señales, únicamente la

parte más oscura de la adolescencia de su descendiente, asegurándote que al llegar a ella ibas a sufrir. Yo he tenido unos cuantos a mi lado y, si les hubiese hecho caso, tendría que haber facturado a mis hijos a la otra punta del mundo para evitar pasar por todo eso.

Si nadie se atreve a criticar ferozmente la infancia o la vejez, ¿por qué se ha normalizado que, en nuestra sociedad, siempre que nos referimos a esta etapa lo hagamos con tanto desprecio y desconfianza? ¿Por qué permitimos que se hable siempre de nuestros jóvenes con términos tan negativos? Seguramente, si un medio de comunicación se atreviese a publicar un artículo atacando cruelmente a la gente octogenaria, se crearía una gran polémica.

Es imprescindible que reviertas el discurso general para poder acompañar a tu adolescente desde una mirada mucho más positiva. Al igual que un profesor de Matemáticas nunca entraría al aula pensando que todos sus alumnos son unos ineptos y van a suspender, tampoco podemos mirar al conjunto de los adolescentes como seres peligrosos cuya misión es sacarnos de nuestras casillas y amargarnos la existencia. ¿Que es una etapa complicada?, por supuesto, pero eso no es una excusa para inculcarles la sensación de que vivir con ellos es un auténtico castigo. Si tu hijo siente que le rechazas o le criticas constantemente lo único que conseguirás es que se distancie de ti.

Creer que la adolescencia es solo una etapa problemática e incómoda condicionará enormemente tu manera de relacionarte con tu hijo y de dar respuesta a sus necesidades. Tu forma de mirarlo tendrá un impacto directo sobre tu conducta, por eso es imprescindible que le observes y acompañes desde la confianza, la ilusión y el respeto.

Hacerlo de este modo será vital para seguir estrechando lazos sanos con él y evitar problemas de entendimiento.

Si nos pareció maravilloso

ver como empezaban
a andar o a leer, ¿por qué
ahora no podemos disfrutar
de todo lo que son capaces
de conseguir sin nuestra
ayuda?

Lo que más necesita tu hijo es apreciar que le entiendes, que le miras desde la aprobación y el amor incondicional y le ofreces el espacio y la intimidad que necesita. Que aceptas la nueva relación que se está estableciendo entre vosotros y deseas compartir con él esta etapa tan importante y emocionante de su vida.

Si solo te fijas en los aspectos negativos, únicamente verás la punta del iceberg, una punta que solo te muestra una parte ínfima de lo que realmente es.

Si solo te fijas en las malas
contestaciones, en la
arrogancia que en
ocasiones muestra o en la
rebeldía propia de su edad,
entonces estarás viendo
la punta del iceberg.
Una punta que únicamente
te mostrará una ínfima
parte de lo que realmente
piensa, siente o necesita.

Está claro, debes bucear bajo el agua para observar con interés la gran parte del iceberg que, al estar sumergida, no puedes ver a simple vista; es decir, todo lo que a tu hijo le corre por dentro

y le genera tanta inestabilidad: el *porqué* de sus inseguridades, miedos o complejos y el *para qué* de sus comportamientos.

Esta información es imprescindible para comprender y solucionar los problemas que os vayan surgiendo (y ya te advierto que serán unos cuantos). Debes aprender, aunque te resulte complejo, a no tomarte como algo personal ninguna de sus actitudes provocadoras. Debes ofrecerle tu cariño como lo hacías cuando era pequeño y lloraba desconsoladamente al no entender por qué no le comprabas un helado justo antes de comer. Tu sostén y tu empatía son esenciales para hacerle sentir que conectas y cuentas con él y que puedes aportarle el sosiego que tanto necesita.

> Es imprescindible que le mires con ganas de comprenderle, que muestres interés por saber qué le inquieta o cómo se siente y le des mucho protagonismo en vuestra familia. Porque si algo le gusta a tu adolescente es tener la impresión de que le tienes en cuenta en las decisiones importantes y compartes con él todo lo que te pasa.

Recuerdo que hace unos años mi marido y yo decidimos pasar nuestras vacaciones de verano en familia en Suiza. Nos pasamos meses diseñando la ruta para poder ver las cimas más importantes de este maravilloso país, pero cometimos el gran error de programar el viaje de nuestros sueños sin considerar la opinión de los adolescentes de la casa. Por este motivo tuvimos que oír, durante todo el viaje, quejas constantes cada vez que madrugábamos o nos pasábamos gran parte del día caminando por la montaña. Estoy convencida de que a mis hijos, ahora, se les escapa una sonrisa cuando ven una foto del Cervino o del mirador de Top of Europe, pero durante esos días no conseguimos contagiarles nuestra ilusión porque no habíamos pensado en sus gustos o sus necesidades. Seguro que, si los hubiésemos dejado participar en la planificación del viaje, para ellos hubiese sido mucho más emocionante.

2.3 REBELDÍA Y LIBERTAD

—Pero ¿por qué tengo que hacer las cosas como a ti te gustan?

—Solo quiero ayudarte para que no te equivoques.

—¿Y si en vez de decirme lo que debo hacer empiezas a confiar en mí?

Desde su nacimiento, mi hijo pequeño ha buscado su libertad. Y hablo de «buscar» porque siempre ha peleado para hacer las cosas a su manera, decidir sin tenernos demasiado en cuenta y probar aunque existiese un gran riesgo de fallar. Empezó a gatear muy muy pronto para poder descubrir todo lo que había a su alrededor. No dejaba de perseguir a su hermano mayor por toda la casa observando lo que hacía e imitándolo sin cesar. Nunca consintió que le diéramos de comer, le vistiésemos o hiciésemos algo que él ya era capaz de hacer solo. Muchas veces este comportamiento me desesperaba, ya que durante las comidas lo ponía todo perdido o llegábamos muy justos al colegio porque no lograba atarse bien los zapatos. Sin embargo, con el tiempo aprendí a valorar sus ganas de descubrir, de aprender sin depender de la ayuda o la aprobación de nadie. Ahora que es adolescente, sigue leyendo el mundo como él desea y se pelea por lo que quiere sin dejarse influir por el qué dirán, y eso me fascina.

Si hay algo que tu hijo demanda cuando llega a la adolescencia es espacio y libertad para enfrentarse al mundo como le apetezca. De repente ves que no quiere respetar las normas establecidas en casa, que hasta ahora tan bien os habían funcionado, y pretende hacer las cosas a su manera sin importarle lo que tú puedas pensar o sentir. Busca una libertad que, en ocasiones, le lleva a comportarse de forma desafiante e irrespetuosa contigo. Tu adolescente es puro fuego y desea hacer lo que le marca el corazón sin la impresión de estar controlado por los adultos. Necesita dejar a un lado a papá y mamá como principales figuras de apego y cuestionar, dudar y desafiar el orden y la norma. Considera que debe ir a contracorriente para encontrar su lugar en el mundo a través de las relaciones que establece con

sus amigos o compañeros de clase, con los que se identifica y entre los que se siente aceptado y reconocido. ¿Cuántas veces has tenido la impresión de que los consejos o las opiniones del mejor amigo de tu hijo tienen mucho más peso que los tuyos?

Debes comprender que para tu hijo resulta esencial sublevarse contra las personas adultas que le acompañan, contra lo que no le gusta, lo que le incomoda o no entiende, es decir, contra una sociedad que tiene poca consideración hacia sus adolescentes y a menudo los responsabiliza de muchos de sus males injustamente. Solo hace falta recordar como en la pandemia del COVID-19 nuestros políticos se olvidaron por completo de ellos y no establecieron medidas adaptadas a sus necesidades. El adolescente tiene ante sí un mundo adulto que no siempre acaba de entender y con el que le cuesta mucho identificarse. ¿Recuerdas como durante tu adolescencia sentías que tus padres o tus profesores eran el enemigo número uno que batir? Jamás podré olvidar a mi profesora de Literatura del instituto, quien constantemente criticaba mis expresiones escritas y me pedía que las rehiciese una y otra vez. Llegué a odiarla con toda mis fuerzas y a desear casi a diario que no pudiese venir a darnos clase. Muchos años después entendí que su empeño en que mejorara era fruto de la confianza que tenía depositada en mí.

La rebeldía adolescente tiene un origen biológico. El lóbulo frontal y el prefrontal no están del todo desarrollados y a tu hijo le es difícil tener capacidad de análisis, de gestión y de control de sus emociones.

Parte de esta rebeldía adolescente tiene un origen biológico que debes conocer. El lóbulo frontal y, especialmente, el prefrontal aún no están completamente

desarrollados, lo que implica que tu hijo muestre muchas dificultades para poner en práctica habilidades tan importantes como la capacidad de análisis, la gestión y el control de sus respuestas.

Debes ser muy consciente de que durante este periodo del desarrollo la parte del cerebro de tu hijo que se encarga de tomar consciencia y gestionar lo que hace, siente o dice aún está en fase de construcción y no está preparada para controlar tanta explosividad. Se podría decir que su cerebro está repleto de andamios, lo que fomenta que sus conductas sean tan impulsivas e irracionales. Esta maduración, como veremos más adelante, es muy progresiva, y el ritmo al cual se produce depende mucho de cada persona y de las experiencias que haya tenido a lo largo de la infancia.

El pensamiento egocéntrico que caracteriza esta etapa también provoca que tu hijo, en muchas ocasiones, se crea omnipotente y confíe excesivamente en sus propias ideas, lo que implica, a su vez, que tenga dificultades para aceptar ideas diferentes a las suyas. A menudo cree que posee la verdad absoluta y puede resultar poco respetuoso si intentas hacerle cambiar de opinión. Por esta razón, hablar con él se asemeja a entrar a un ring de boxeo donde se reparten golpes que debes aprender a esquivar y apaciguar. Este ejercicio no te resultará sencillo porque no lo es controlar tu enfado ante comportamientos que te cuestan aceptar o entender.

No obstante, te guste o no, la adolescencia significa transgredir, salir de lo común y buscar un nuevo camino probando límites a través de la desobediencia y la curiosidad. Para

conseguirlo, tu hijo debe asumir riesgos, y esos riesgos, siempre que sean razonables, contribuirán a formarle como un adulto personal y socialmente sano y equilibrado.

> Así pues, debes ofrecerle toda la confianza que necesita para que pueda probar sin miedo y sin que constantemente le reproches sus tropiezos.

Es normal que tu hijo se muestre confuso, cambie de opinión a menudo y no tome buenas decisiones. La incapacidad de gestionar correctamente el malestar emocional que experimenta le genera una gran incertidumbre. Por eso se pasa el día murmurando, malhumorado, quejándose o reclamando una atención excesiva. Tal vez tengas la sensación de que todo lo que le propones, haces o dices le parece mal. Este comportamiento tan desagradable hacia ti implica asimismo que, a menudo, en casa se genere un clima de convivencia tenso, con constantes discusiones que pueden hacerte sentir molesto, triste o con mucha impotencia.

Además, tu adolescente necesita estar encerrado casi todo el tiempo en su habitación, absorto en sus pensamientos, conectado con sus amigos a través de su teléfono móvil o con la videoconsola, buscando esa intimidad que necesita. Su cuarto se ha convertido en su oasis, en ese remanso de paz y seguridad que tanto precisa. Un espacio seguro para él que deberás aprender a respetar, porque es allí donde explorará su nuevo yo y decidirá qué quiere ser o hacer con su vida.

Asimismo, es muy probable que se identifique con algún grupo urbano que a ti no te guste. Es el momento de recordar que, durante tu adolescencia, tus padres también criticaron tus gustos musicales o la ropa que llevabas. Aún recuerdo como mi madre lloraba horrorizaba al ver que había decidido raparme la cabeza porque pensaba que mis hermosos rizos rubios ya no estaban de moda o como mi padre se enfadaba ferozmente porque me había

hecho dos nuevos agujeros en las orejas sin haberle pedido permiso.

Por otra parte, una de las cosas que más va a costarte es aceptar que tu adolescente realice actividades sin tu control, es decir, que vaya con gente que no conoces, cambie de horarios y empiece a salir por la noche (y al regresar a casa no quiera explicarte cómo le ha ido). Es el momento de entender que, a partir de ahora, no vas a tener cabida en la mayoría de sus planes y que, además, esas nuevas experiencias son esenciales para su maduración.

Esta necesidad suya de libertad suele suscitar numerosas riñas y discusiones en casa. No resulta fácil aceptar que tu hijo ya no muestra casi interés por pasar su tiempo libre contigo y tiene ideas o necesidades tan diferentes a las tuyas. Debes encontrar la fórmula para mostrarte cercano sin agobiarle. La comunicación afectiva y la confianza son claves para poder llegar a un entendimiento con él y demostrarle que comprendes que las cosas estén cambiando en vuestra relación, pues el hecho de que te necesite de forma diferente no significa que ya no quiera tenerte a su lado. Aunque pueda parecer lo contrario, cuanto más rebelde se muestre más necesitará de tu empatía y discernimiento para demostrarle a diario que entiendes lo difícil que es para él aceptar los cambios que está sufriendo y que le ofreces tu apoyo.

> Que tu hijo sienta que confías en él pone en marcha su capacidad de autocontrol y beneficia su autoestima y autoconfianza.

En cambio, cuanto más autoritario y restrictivo sea tu modelo educativo, más posibilidades existen de que tu hijo se rebele. No estoy sugiriendo que haga lo que quiera siempre, sino que le transmitas la sensación de que le respetas y te muestras flexible ante los cambios, elaborando nuevas normas y estableciendo nuevos límites. Si únicamente prevalece tu voluntad, se sentirá

poco valorado y reconocido y transformará su ira en insumisión.

En la mayoría de mis asesoramientos psicopedagógicos observo que hay familias que intentan controlar excesivamente a su adolescente, decidir por él o incluso elegir cuáles deben ser sus amistades. Con este comportamiento tan restrictivo únicamente consiguen que la relación en casa se haga insostenible, que su hijo sienta mucha incomprensión y que el apego seguro desaparezca. Si quieres tener una mala relación con tu hijo prohíbele su libertad.

2.4 INSEGURIDAD E IMPERFECCIÓN

—Tengo miedo.
—¿A qué?
—A lo que pueda pasar, todo cambia muy rápido.
—Es normal que te sientas así.
—¿Y si las cosas no pasan como a mí me gustaría?
—Sé paciente y, sobre todo, confía en ti.

Como decíamos anteriormente, si hay algo en lo que invierte su energía un adolescente es en descubrir quién es y en buscar su lugar en el mundo, en empezar a caminar solo sin sentirse condicionado por lo que opinen sus progenitores.

Que exista un deseo tan grande de independencia no significa que esta libertad no le provoque a tu hijo muchas dudas y miedos. A menudo, el subconsciente le recordará que las cosas resultaban mucho más fáciles cuando eran papá o mamá los encargados de solucionar los problemas que le iban surgiendo. Aun así, a partir de ahora le toca a él encontrar las respuestas a sus conflictos, y eso no resulta nada sencillo.

A menudo mis hijos adolescentes se han sentido muy angustiados o indecisos a la hora de tomar una decisión. Cada pequeño cambio o cada nuevo paso al que deben enfrentarse les genera un pequeño dilema. El qué dirán o el hecho de cambiar de opinión casi a cada instante les dificulta saber elegir correctamente. Uno de los momentos en los que los he visto más

angustiados ha sido durante los días previos a comenzar en el instituto. Tener la sensación de que abandonaban la etapa primaria —que tenían totalmente controlada— y empezaban la secundaria —repleta de cambios— los hizo estar muy intranquilos.

Cuando los veo así recuerdo que, siendo yo adolescente, mi padre me invitaba a dar un paseo cada vez que me veía angustiada. Al principio casi no nos hablábamos, pero, poco a poco, a medida que íbamos caminando, conseguía que con calma le explicase todo lo que me preocupaba. Nunca intentó darme una solución a mis problemas, sino que me enseñó a escuchar en mi interior y a buscar las mejores alternativas a lo que me pasaba. En esos momentos sentía su calor y eso me reconfortaba inmensamente.

Como si de un patinador novel se tratase, tu adolescente transita hacia la vida adulta entre caídas y tropiezos, con muchas dificultades para comprender el mundo que le rodea y tomar decisiones de forma acertada. La impulsividad, la poca experiencia y el poco interés por escuchar tus consejos le llevará a equivocarse con frecuencia.

El miedo a no ser aceptado por su grupo de amigos, el pánico a no gustar al chico o chica que le atrae o el temor a no conseguir buenos resultados en el instituto son algunas de las situaciones que

suscitan en el adolescente mucho vaivén emocional. Sus emociones son muy variables, y puede llegar a pasar por diferentes estados de manera casi simultánea. Solo un adolescente es capaz de reír y llorar a la vez. Tan pronto está feliz y comunicativo como triste o malhumorado, sin ser capaz de explicar con palabras lo que le está sucediendo. Esos cambios de humor, claro está, te descolocan y te hacen sentir que cada vez le entiendes menos.

Tu hijo ha crecido mucho, su cuerpo se está desarrollando rápidamente, pero aún no es una persona adulta y necesita que te sigas preocupando por él con la misma paciencia y dedicación con que lo hacías cuando era un niño y te necesitaba casi en cualquier circunstancia. Si cuando empezó a aprender a ir en bicicleta o monopatín no dudaste en correr a su lado para evitar que se hiciese daño, ahora que está empezando a dibujar su propio camino precisa, más que nunca, tu empatía y comprensión. Para crecer y seguir madurando es fundamental que sienta la seguridad y la confianza de aquellos que le quieren y protegen, aunque pocas veces lo demuestre. Eso sí, como hemos dicho antes, a una distancia adecuada, para que no se sienta agobiado o tenga la sensación de que siempre metes la nariz en sus asuntos.

Tu adolescente necesita que, con mucho tacto, le enseñes a hacer las cosas con cabeza, a contar hasta diez para aprender a controlar los impulsos. Es necesario que le motives para que alcance sus metas y le tiendas la mano sin reprocharle nada cuando no acierte. Sin embargo, no sobreprotegerlo y hacerle responsable de sus decisiones es asimismo imprescindible para que pueda llegar a ser un adulto comprometido y autosuficiente. Debe aprender a hacer frente a sus problemas de forma autónoma, y la experiencia solo la ganará, precisamente, viviendo experiencias. Si no dejas que se equivoque y haces las cosas por él, le estarás convirtiendo en un futuro adulto inseguro y con poca tolerancia a la frustración. ¿Cuántos amigos o compañeros de trabajo se muestran incapaces de tomar autónomamente una decisión? Si no quieres que tu hijo se convierta en una persona dependiente e insegura déjale decidir por sí mismo, aun siendo consciente de que tropezará a menudo.

En todo este proceso es de vital importancia que le ayudes a

descubrir las fortalezas que posee, lo cual le aportará confianza en sí mismo, así como a reconocer y aceptar sus debilidades para que pueda dedicar tiempo a mejorarlas. Si con tus palabras de aliento y tu confianza consigues minimizar la incertidumbre a la cual está expuesto, sus pasos serán mucho más seguros.

TAREA 2

a. ¿En qué ocasiones tu hijo se muestra más rebelde? ¿Cómo reaccionas tú ante esa rebeldía?
b. Enumera algunos de los errores que comete tu adolescente cuando se deja llevar por su impulsividad.
c. ¿Cómo crees que podrías ayudar a tu hijo a tomar sus propias decisiones con más serenidad y efectividad?
d. Describe alguna situación en la que creas que has sobreprotegido a tu hijo de forma inadecuada y reflexiona sobre las consecuencias que tuvo en él tu actitud.

Si eres consciente de que tu adolescente se muestra rebelde e impulsivo porque es incapaz de dominar todas las emociones que le generan los cambios que experimenta, te resultará mucho más fácil acompañarle desde la calma y la comprensión. Ninguno de sus comportamientos tiene el objetivo de provocarte ni crear entre vosotros desavenencias, simplemente son fruto de su falta de madurez.

Cuando un niño se siente seguro de sí mismo, deja de buscar la aprobación en cada paso que da. Muéstrale tu confianza y déjale diseñar cómo quiere que sea su futuro. Enséñale a reconocerse, quererse y respetarse a lo largo de este periodo tan complejo.

3.
LA METAMORFOSIS DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es...

Arriesgada
Desafiante
Osada
Libertaria
Emocionante
Sensible
Camaleónica
Emocional
Negacionista
Creativa
Impulsiva
Apasionada

Como ya sabes, la adolescencia se caracteriza por ser un momento vital de desarrollo en el que se producen gran número de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de la persona. Cambios físicos, psicológicos, cognitivos, emocionales y sociales que modificarán la estructura corporal, los pensamientos, la identidad y las relaciones de tu hijo en su transición a la vida adulta. Se trata, por tanto, del periodo en el que forma su temperamento, marca distancia con los adultos y se rebela ante las normas. Es también en este momento cuando establece un sistema de valores propios, conforma su necesidad de independencia e intenta satisfacer su necesidad de pertenencia tanto en casa como dentro del grupo de iguales.

La pubertad significa el inicio de esta etapa y es el momento de la vida en el que tu hijo comienza a prepararse para la edad adulta. A lo largo de ella, se sufren una aceleración y desaceleración del crecimiento, muchos cambios en la composición corporal y una maduración sexual a través del desarrollo de los órganos reproductores y los caracteres sexuales secundarios.

Esta fase inicial de la adolescencia empieza cuando el hipotálamo, un centro de control del cerebro, emite un mensaje hacia la hipófisis (glándula del cerebro que realiza, entre otras funciones, la producción de la hormona del crecimiento) para que libere una hormona llamada gonadotropina, la cual estimula su producción hormonal, que tiene lugar en los adultos de ambos sexos. Como respuesta, los ovarios de las chicas empiezan a segregar estrógenos y los testículos de los chicos, andrógenos. Comienza entonces la gran transformación corporal. Este proceso suele ocurrir entre los diez y los catorce años para las niñas y de los doce a los catorce para los varones. Estos cambios madurativos no se producen en todos los adolescentes a la misma edad, el lapso de tiempo es amplio y depende del ritmo biológico de cada persona y de las variables ambientales en las que se desarrolle, lo cual puede acarrearle una inseguridad que le lleve a plantearse muchos interrogantes: «¿Por qué soy el más bajito de mis amigos? ¿Seré la última de mis amigas en tener la menstruación? ¿Por qué todos han cambiado tanto y yo aún no?».

El adolescente, una vez que alcanza la pubertad, se siente muy distinto. Haber desarrollado la función reproductiva y experimentar el estímulo sexual con gran fuerza le separa indefectiblemente del niño que ha sido hasta ahora y le empuja a menospreciar todo lo que le suene infantil o le ligue a su infancia. Este es el motivo que le lleva a dejar de jugar a juegos que antes le gustaban, a cambiar de estilo de ropa o peinado o de gustos musicales. Por eso no quiere que le acompañes a comprarse ropa ni al peluquero: todo lo que te gusta a ti a él le parece horroroso. También empieza a querer hacer planes sin tu presencia y busca aficiones que le regalen nuevas experiencias. Y tú te das cuenta de que a partir de ahora nada seguirá siendo igual que antes y eso te

llena de una mezcla melancólica de nostalgia y miedo.

3.1 UNA LARGA TRAVESÍA

—¿Por qué no dejas de mirarme?
—Porque me cuesta creer que hayas crecido tanto.
—¿Te gustaba más cuando era pequeño?
—No, me hace realmente feliz verte tan mayor.
—¿Aunque discutamos casi todo el rato?
—Aunque en ocasiones nos cueste entendernos.

Como psicopedagoga imparto charlas formativas, y en ellas percibo que, sin duda, una de las cosas que más inquietan a las familias es saber cuándo empieza y cuánto dura esta etapa tan compleja y repleta de nuevos retos educativos. A la mayoría de los padres les da pavor que se les haga demasiado larga o que sus casas se conviertan en un infierno. Tal y como hemos dicho antes, seguramente llegas a ella condicionado por los mensajes negativos que has ido recibiendo a medida que tu hijo crecía o sin la formación necesaria para acompañarla correctamente.

Es frecuente que cuando un niño de ocho o nueve años se muestra impaciente o no hace caso se le diga, erróneamente, que ha entrado en la preadolescencia, pero esta, como tal, no existe, es una invención de nuestra sociedad para describir conductas poco adecuadas de los niños.

> La preadolescencia como tal no existe, es una invención de nuestra sociedad, que utiliza este término para describir conductas de los niños poco adecuadas y muy fuera de contexto.

El inicio de la adolescencia lo marcan únicamente los cambios puberales, y no será hasta la aparición de estos cuando tu hijo empiece a transitar por ella. Este periodo del desarrollo, como ya he mencionado con anterioridad, abarca un amplio intervalo temporal, que varía según la persona; sin embargo, conocer sus subperiodos te facilitará enormemente entender muchas de las conductas de tu adolescente.

Adolescencia temprana

La primera fase de este recorrido es la denominada adolescencia temprana. Entre los once y los catorce años se produce el paso de la infancia a la adolescencia, siendo el estirón puberal el encargado de informarte de su inicio. Es el momento en el que la mayoría de la ropa se le queda pequeña y su aspecto físico va cambiando con mucha rapidez. Resulta muy común que los familiares y amigos que lleven tiempo sin verle se asombren de lo mucho que ha crecido en tan poco tiempo o lo cambiado que está.

Poco a poco, el cuerpo de tu hijo va asemejándose al de un adulto, al tiempo que comienza a centrar toda su energía en la creación de una nueva identidad. En ocasiones puede tener la sensación de que crecer es doloroso, ya que supone dejar atrás la zona segura y confortable que representa la niñez. En mis asesoramientos con adolescentes es muy común que estos compartan el pavor que les da notar que todo cambia tan rápidamente.

Durante estos primeros años, se muestra pudoroso a la hora de enseñar su nuevo cuerpo y empieza a quejarse cuando, por ejemplo, quieres entrar al lavabo y se está duchando; también le cuesta compartir contigo todo lo que siente o necesita, por lo que es normal que, si le preguntas cosas personales, se incomode y te pida que no seas pesado. Está muy pendiente de cómo le ven los demás, de estrechar lazos con su grupo de amigos y querer hacer cosas de mayores. Es también en esta fase temprana cuando empieza a exigir independencia respecto de vuestro núcleo familiar y a cuestionar las normas que se le habían impuesto hasta ahora

porque ya no dan respuesta a sus necesidades. El deseo de privacidad y autonomía cada vez está más presente en la rutina diaria de tu hijo, que enfoca toda su atención en sus preocupaciones o deseos sin mostrar ningún interés por los tuyos. Como decíamos en capítulos anteriores, su habitación acaba convirtiéndose en su guarida, y en pocas ocasiones le va a apetecer pasar tiempo fuera de ella.

> El tiempo compartido en casa con el adolescente se limita muchas veces a las horas de las comidas o los ratos en que necesite que le eches una mano en los estudios. Comprender que esta necesidad de estar solo es imprescindible para que pueda construir su nueva identidad te ayudará a no incomodarte ante la situación.

A partir de ahora debes acostumbrarte a que tu hijo esté a menudo malhumorado o te dé respuestas fuera de tono sin que exista un motivo que provoque este comportamiento. Durante los primeros años de la adolescencia sufrirá muchos cambios de humor y oscilaciones emocionales que a menudo pueden llenarte de perplejidad. Es capaz de pasar de la carcajada a las lágrimas en décimas de segundo mientras tú le miras sin saber muy bien cómo debes comportarte.

Para tu hijo, las personas a las que considera como sus *mejores*

amigos han pasado a convertirse en imprescindibles en su vida. Normalmente son del mismo sexo y con ellos lo comparte todo. Necesita pasar todo el tiempo que pueda junto a sus amigos, así que sería muy buena idea que los invites a casa de forma habitual para demostrarle que aceptas a sus colegas y entiendes lo importantes que son para él. Verlos a menudo te da mucha información sobre el tipo de personas con las que tu hijo quiere crecer. Además, de esta forma siente que abres vuestro hogar a sus necesidades, y eso puede contribuir a estrechar mucho vuestro vínculo. De momento, los contactos con el otro sexo tienen únicamente un carácter exploratorio, aún lejos del deseo sexual adulto.

A lo largo de este primer periodo, los cambios psicológicos y sociales se suceden a menor velocidad y están muy determinados por cómo nuestro adolescente acepta los cambios físicos que va experimentando.

Sin duda, esta fue para mí la fase en la que sentí más incertidumbre y malestar, la más difícil de asumir como mamá. Años después soy consciente de que no me había preparado lo suficiente para aceptar que mis adolescentes se habían hecho mayores y mi lugar en sus vidas iba a cambiar radicalmente. Al principio me costó mucho entender que me necesitaran de forma tan diferente, y no me fue fácil darles el espacio que precisaban para crecer con libertad. Los primeros desplantes, la rebeldía y el sentimiento de que habíamos dejado de entendernos me produjeron mucha pesadumbre y culpa.

> Cuando entendí que sus reacciones emocionales no se dirigían contra mí, sino que eran fruto de los cambios que experimentaban, empecé a no reaccionar frente a ellos con desmesura y a buscar nuevas formas de comunicación con mis hijos.

Con mucho esfuerzo, entrenamiento y grandes dosis de

paciencia empecé a demostrarles que mamá seguía a su lado para ofrecerles la calma y el afecto que tanto necesitaban, y que, por lo tanto, podían contar conmigo cuando las cosas se tambaleaban.

Adolescencia media

De los quince a los diecisiete años tu adolescente recorre la etapa de la adolescencia media, durante la cual los cambios físicos y hormonales continúan sucediéndose a gran velocidad. Al finalizar esta fase debería estar preparado para aceptar su nuevo cuerpo y desarrollar más fácilmente una imagen objetiva de sí mismo.

Durante este periodo tu hijo muestra mucho interés por cuidar su aspecto con la finalidad de gustar a los demás. Es habitual que cambie de *look* muy a menudo y casi de forma radical, buscando aquel con el que se sienta más atractivo. Debes aceptar que los espejos de casa han pasado a estar monopolizados por él y que tus opiniones sobre su ropa o peinado le importan poco.

Asimismo, es ahora cuando los cambios psicológicos y sociales adquieren una importancia vital. Estos cambios acabarán transformando radicalmente su conducta y le harán relacionarse con su entorno de manera totalmente distinta a como lo había venido haciendo. Como verás más adelante, su cerebro se encuentra en un punto muy complejo de pura ebullición y cambio, y continúa, por consiguiente, sin estar preparado para decidir desde la reflexión o manejar correctamente las emociones.

Este es también el momento del desarrollo en el que la identificación con su grupo de iguales llega a su punto álgido, por lo cual este grupo se convierte en el centro de su universo: en él tu hijo encuentra el refugio, el reconocimiento y la complicidad que tanto necesita para ir construyendo una buena autoestima. Esa es la razón por la cual se pasa el día junto a ellos, haciendo planes y compartiendo nuevas experiencias. Todo lo que ocurre fuera de su grupo le despierta poco interés, incluidos los planes en familia, que se han transformado, para él, en un auténtico rollazo.

A partir de ahora vuestros planes juntos van a ser mucho más esporádicos y, además, debes esforzarte por proponerle opciones que le ilusionen. Un viaje donde tu adolescente intervenga en la elección del destino, ir de compras o cenar en un restaurante son siempre buenas propuestas.

Asimismo, no debería sorprenderte que un día te explique que ha empezado una relación con alguna persona, ya que necesita explorar detenidamente su identidad sexual. Debes ser respetuoso con su elección y mostrar interés por todo lo que quiera compartir contigo. Durante este periodo muchos adolescentes sufren, hasta que pueden aceptar y expresar con libertad su tendencia sexual, grandes crisis personales, así que debes estar muy atento a su manera de comunicarse en este terreno.

Aunque ya estés un poco más acostumbrado a ese tira y afloja diario, durante esta parte del camino la convivencia se hace muy cuesta arriba. Su narcisismo y prepotencia le llevan a mostrarse más agresivo e individualista, y las discusiones pueden aparecer casi a diario y por cualquier motivo. Estas broncas van minando tu paciencia y, en ocasiones, te hacen estallar arremetiendo contra todo. Es una época fatigosa que a menudo te agota por completo. Por otra parte, a tu hijo le incomoda mucho que no respetes su intimidad, que opines sobre sus decisiones, amistades o sus gustos personales. Presta poca atención a tus consejos porque le parecen arcaicos e intenta saltarse los límites en su afán de que nadie le controle.

Si algo recuerdo de este periodo con mi hijo mayor es que se pasaba el día quejándose. Desde que se levantaba hasta que se acostaba protestaba por todo, nada de lo que le podía decir u ofrecer era de su agrado. El menú de la comida, tener que cumplir con sus responsabilidades o aceptar algún plan familiar que le proponía acababa a menudo en una discusión. Tuve que aprender a relativizar su desacuerdo y cultivar mi paciencia para evitar pasarme el tiempo discutiendo con él. Poco a poco, contagiarle mi

calma le ayudó a cambiar esa actitud tan propia de esa edad.

Como verás más adelante, la única manera de hacer frente a estas situaciones es agotando tus reservas de comprensión y empatía. Debes estar disponible en todo momento y acompañar sus enfados o su frustración con grandes dosis de afecto. Resulta imprescindible que sepa que estás a su lado pero a una distancia moderada, pues de lo contrario puede sentirse agobiado o controlado.

> En ocasiones sentirse invulnerable le llevará a ponerse en riesgo. Por esta razón es realmente esencial que antes de sus primeras salidas puedas hablar con él de todos los peligros con los que se puede encontrar.

Unos días antes de que mi hijo mayor saliera por primera vez de noche, su padre y yo le propusimos charlar sobre el tema. Al principio se mostró algo incómodo, pero después escuchó con atención todo lo que le explicamos sobre nuestras propias experiencias. Le dejamos bien claro que si en alguna ocasión le surgía un problema importante debía llamarnos a nosotros. Hablamos de responsabilidad, consumo y relaciones. Estoy convencida de que esa conversación marcó un antes y un después en nuestra relación. Poder hablar con él sin tapujos, interrogatorios o juicios de valor nos ha facilitado siempre que tenga ganas de explicarnos, unos días con más detalles y otros con menos, lo que hace cuando sale de fiesta.

Adolescencia tardía

Por último, a partir de los dieciocho años, a tu hijo solo le queda transitar, una vez que ya sea físicamente una persona adulta y haya perdido, por lo tanto, el aspecto desgarbado que tenía hace unos años, por esa antesala de la edad adulta a la que llamamos

adolescencia tardía. Me alegra informarte de que se trata del periodo más tranquilo de este largo camino, el momento en que podrás empezar a disfrutar, por fin, de los resultados de todos tus esfuerzos a la hora de educarle.

Su imagen y su identidad personal se hallan prácticamente conformadas y el adolescente, una vez finalizado ese proceso de cambio tan convulso que ha experimentado durante los últimos años, se muestra mucho más tranquilo, seguro de sí mismo y asentado. Su cerebro, cuya construcción casi ha terminado, está acabando de retirar los andamios, lo que le permite ser mucho más reflexivo, responsabilizarse de sus decisiones y enfrentarse a las exigencias del mundo adulto. Además, comienza a interesarse por compartir contigo todo lo que le pasa o inquieta, por tenerte en cuenta en sus decisiones y por conocer tus opiniones sobre los temas que le afectan. Ha dejado de centrar toda su energía en él y ha empezado a preocuparse también por los problemas de aquellas personas que le importan.

Por otra parte, sus necesidades de pertenencia a un grupo han perdido importancia frente al fomento de las relaciones individuales, al tiempo que sus estudios se convierten en una parte básica de su vida, ya que ha entendido que son la llave imprescindible para entrar a un mundo laboral complicado. El adolescente termina de desarrollar su conciencia social y empieza a dedicar mucho más tiempo a planificar todo lo que quiere conseguir. En fin, los planes a largo plazo pasan a ocupar un papel fundamental en su vida.

En la adolescencia tardía, tu hijo abandonará buena parte de su egocentrismo e irá poniendo en práctica los valores que le has ido transmitiendo. Tendrás la sensación de que vuelve

a ser aquel niño cariñoso
al que le gustaba que le
achuchases y que tanto
has echado de menos.

Es una etapa de estabilización familiar durante la cual tu relación con él mejora de forma exponencial. Los problemas de comunicación disminuyen y sois capaces de solucionar vuestras desavenencias con serenidad y madurez. Cuando hay un conflicto sabe encararlo mediante la reflexión y ya no necesita echar mano de aquellas explosiones emocionales que tanto te desestabilizaban. Además, tu hijo vuelve a mostrar interés por conversar contigo de temas que le afectan, por pasar tiempo contigo y hacerte partícipe de sus sueños. Al fin sientes que la tormenta de la adolescencia ha pasado y puedes observar la maravillosa persona en la que se ha convertido.

Conocí a María cuando, a los catorce años, entró en mi consulta gritando a su madre y mirándome de forma desafiante. Me llamó mucho la atención ver la cantidad de ira que acumulaba en su interior. Era una chica impulsiva, egocéntrica e incapaz de hablar sin alzar la voz. Desde el primer momento me dejó muy claro que estaba allí porque los pesados de sus padres la obligaban a venir. Durante las primeras sesiones casi ni me dirigió la palabra y contestaba a mis preguntas con monosílabos. Siempre que acabábamos una sesión se despedía amenazándome con que no iba a volver mientras yo le decía que únicamente ella podía decidir si necesitaba mi ayuda o no.

Poco a poco, nos dimos cuenta de que compartíamos nuestra afición por la lectura, así que comenzamos a recomendarnos libros. Se creó entre nosotras un vínculo de confianza, y eso propició que ella empezase a compartir conmigo sus problemas con los profesores en el instituto, sus broncas en casa o el interés por el

chico que le gustaba. También me explicó lo poco que le gustaba su cuerpo y que sus padres la tratasen como si fuera un bebé.

Durante los cuatro años que tuve la suerte de acompañarla —y digo «suerte» porque ambas aprendimos muchas cosas de la otra— pude observar cómo pasaba por todos los periodos de la adolescencia. Recuerdo lo asustada que María estaba al principio de mi acompañamiento, pues no sabía dar respuesta a todos los cambios que experimentaba, una inestabilidad que pagaba injustamente con su familia porque no sabía pedir ayuda de manera adecuada. Muy poco a poco aprendió a quererse, a ser responsable de sus conductas, a reflexionar antes de gritar o enviar a todo el mundo a paseo. También a pedir perdón cuando se equivocaba y a no culpar a los demás de sus errores. Mejoró mucho sus resultados académicos, encontró su lugar en un grupo de amigos que la reconfortaba y entendió que todo lo que hacían sus padres por ella era porque la adoraban.

Ahora María se ha convertido en una estudiante de Magisterio que compagina las clases con su trabajo como entrenadora de patinaje. En casa, aunque en ocasiones aparezca su faceta rebelde, se muestra más cariñosa y colaboradora.

Su historia debe alentarte a creer que tu hijo, que ahora atraviesa por una borrasca emocional que no le permite controlar todo lo que le pasa, volverá a ser aquel niño comunicativo y cariñoso al que tanto te gustaba tener entre tus brazos.

3.2 SUPERANDO UN DUELO

—Todo era mucho más fácil cuando era pequeño.

—Ahora debes aprender a tomar tus propias decisiones.

—Ya, pero no es fácil.

—Lo sé, pero pronto sentirás que es maravilloso poder dibujar tu propio camino.

Jamás podré olvidar una tutoría que realicé con un adolescente que pertenecía a mi clase. Era un chico maravilloso

que no conseguía alcanzar la sensación de felicidad, a pesar de que obtenía buenos resultados académicos y tenía un buen grupo de amigos que le apoyaba. Después de algunas semanas, logró explicarme que a él lo que le atormentaba era crecer, tenerse que hacer responsable de sus cosas, notar que la relación con sus padres era muy diferente. Le daba miedo perder su cariño cuando se convirtiese en adulto. También me confesó que le daba mucha vergüenza compartir con sus padres estos sentimientos por miedo a que le etiquetasen de inmaduro. Durante el curso hicimos un trabajo intensivo para fortalecer su autoestima y abrir nuevos canales de comunicación con sus progenitores, y acabó siendo capaz de disfrutar de todo lo bueno que le ofrecía ese nuevo horizonte que se abría ante él.

No podemos olvidar que la adolescencia es un periodo de duelo tanto para ti como para tu hijo. Como ya sabes, para él está repleto de transformaciones y nuevos retos que le exigen una gran capacidad de maduración; además, le resulta complicado renunciar a los privilegios que tenía cuando era niño y adaptarse a un nuevo cuerpo con el que no siempre se sentirá a gusto. Aunque no lo verbalice, echa en falta las peleas de cosquillas contigo en el sofá, tus arrumacos de antes de ir a la cama o que soluciones los problemas que le vayan surgiendo. Este cambio radical en su vida le llena de confusión y frustración, ya que por un lado requiere disponer de su espacio para poder crear su nuevo yo y tomar sus propias decisiones, pero por otro debe aprender a separarse emocionalmente de ti, experiencia que sin duda será compleja y dolorosa. Son unos años caracterizados por la contradicción entre el deseo de crecer y el de seguir siendo pequeño.

No obstante, para ti tampoco va a resultar sencillo aceptar que tu hijo ya ha llegado a la edad para querer empezar a volar solo sin tenerte demasiado en cuenta, para escribir su propia historia entre tropiezos e inseguridades. Tus sentimientos pueden ser muy contradictorios, pues deseas que crezca rápido para dejar de discutir con él a todas horas, pero a la vez se te arruga el corazón cuando sientes que toma distancia para emprender el vuelo. Vas a echar mucho de menos tener a tu lado a aquel niño

que te comía a besos cuando llegabas a casa, que pensaba que eras casi perfecto y quería acompañarte a todos los lados. De repente, esa misma persona se ha convertido en un adolescente que busca en sus amigos el cariño y la complicidad que precisa para crecer seguro, se pasa el día encerrado en sus pensamientos con sus cascos puestos y siempre cree tener la razón.

> Debes aceptar que tu hijo ha dejado de ser un niño y necesita que adaptes tu forma de educar a sus nuevas necesidades. Cultiva tu paciencia y demuéstrale a diario que le quieres sin condición.

Ahora que soy mamá y mis hijos empiezan a decidir cómo quieren que sea su futuro he podido empatizar con mis padres y entender el sentimiento que tenían al ver como sus tres hijas se hacían mayores y cada una elegía su camino. Mi madre verbalizaba a menudo que para ella era complicado aceptar que creciésemos tan rápido; sin embargo, ahora es ella quien me anima a mí cuando me entra la morriña al ver a mis hijos tan mayores.

3.3 ME MIRO AL ESPEJO Y NO ME RECONOZCO

– Pero qué largos tengo los brazos.
– No me gustan mi pelo ni la forma de mis orejas.
– ¿Cuándo van a dejar de salirme tantos granos?
– ¿Por qué todas mis amigas tienen más pecho que yo?
– Pero ¿tú has visto qué feas tengo las piernas?
– ¡No quiero mirarme al espejo!

En mi adolescencia fui una chica de constitución bastante fuerte. Hacía deporte y en casa manteníamos una dieta equilibrada, pero tenía tendencia a engordar. Además, el acné hacía estragos en mi cara y estaba obsesionada por taparme con el pelo una oreja, porque me entró la manía de que estaba más

despegada que la otra. Durante años me costó mucho mirarme a un espejo o pesarme. La llegada del verano era una tortura para mí porque, al llevar menos ropa, mis complejos afloraban y me sentía mal. No quería ir a la piscina o a la playa con mis amigos, y odiaba salir a comprarme ropa porque siempre consideraba que, me probase lo que me probase, no me quedaba bien. Mi madre, que se daba cuenta de mis agobios, no se cansaba de repetirme que hasta que no aprendiese a quererme no podría ser feliz. Y así fue, a la que empecé a aceptarme mi vida cambió totalmente.

Como hemos dicho anteriormente, los cambios físicos aparecen al inicio de la pubertad y se despliegan progresivamente durante varios años. En las chicas comienzan a una edad más temprana (entre los diez y los trece años), y en los chicos un poco después (a partir de los doce). Las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógenos) desencadenan una gran transformación física. Durante los siguientes años tu hijo aumenta considerablemente de talla y peso, y adquiere la capacidad reproductora. La aparición del vello y el acné en diferentes partes del cuerpo, el cambio en la voz, la mayor transpiración en las axilas, el aumento del olor corporal y el ensanchamiento de los hombros y la espalda en los chicos y de las caderas y las nalgas en las chicas son los cambios más significativos a los que tu adolescente tendrá que adaptarse.

Quizá no sea sencillo para él integrar y aceptar su nueva imagen corporal, una situación que puede llegar a provocarle grandes dosis de inseguridad. Si tu hijo no se ve guapo cuando se mira al espejo su autoestima puede verse muy dañada. Por eso necesita que le ayudes a ir asimilando estos cambios y construir una buena imagen de sí mismo. Para ello es fundamental que estés muy atento a su proceso de aceptación y ser muy cuidadoso con los comentarios que haces sobre él, ya que estos pueden producir un daño importante en su confianza en sí mismo. Si le ridiculizas por su talla o peso, por el acné de su cara o porque tiene que llevar correctores dentales, puedes producirle mucho dolor emocional.

A mi hijo mayor, por ejemplo, le costó bastante aceptar que era mucho más alto que sus amigos, y a menudo verbalizaba su

malestar deseando poder encogerse un poco. Al pequeño, en cambio, lo que más le fastidió fue no tener los ojos azules ni el pelo tan rizado como su hermano. Los dos han pasado temporadas en las que se han mostrado insatisfechos con su cuerpo, pero poco a poco han aprendido a quererse y respetarse.

> Consigue que tu adolescente se sienta querido, acompañado y aceptado, le ayudarás a construir una sana autoestima. Empatiza con él: entiende sus necesidades y emociones, y dales respuesta.

3.4 REORGANIZANDO EL CENTRO DE CONTROL

—¡No pensé que la iba a liar tanto!
—Deberías haber pedido ayuda antes.
—No sabía que todo acabaría así.
—Debes aprender a pensar en las consecuencias de tus conductas.
—¿Y por qué no he sido capaz de hacerlo?
—Porque no es nada fácil hacerse mayor.

Visualízate en un jardín repleto de plantas que han crecido mucho, algunas desproporcionadamente, y deben podarse con urgencia. Así es el cerebro de tu hijo adolescente ahora mismo: una parcela que necesita una restructuración integral. Imagínate que en ella ha entrado una brigada de jardineros a poner todo en orden. Después de observar la gran transformación que ha sufrido la estructura, esta cuadrilla se dispone a realizar una gran *poda neuronal* con el objetivo de incrementar su rendimiento. Con gran dedicación, va a ir desechando todas aquellas conexiones neuronales que a tu hijo ya no le son útiles e incorporando, con mucho mimo, nuevos enlaces que le permitirán desarrollar las habilidades que necesitará a partir de ahora. Este ajardinamiento se asemeja a lo que le pasa a un ordenador cuando lo reseteamos con la intención de que, cuando volvamos a abrirlo, haya

incorporado mejores actualizaciones y funcione con mayor rapidez y eficacia.

La maduración del cerebro del adolescente se produce por áreas, desde la nuca a la frente. La última parte en madurar es la sede de la autoconciencia, el córtex prefrontal, encargado de calibrar riesgos, controlar impulsos, tomar decisiones y llevar a cabo la autorregulación emocional. Como ya hemos visto, el hecho de que esta zona tan importante aún no esté suficientemente madura implica que la conducta de tu hijo sea, en ocasiones, tan desacertada y que muestre dificultades para dominar sus impulsos, lo que a veces provoca que pise a fondo el acelerador y pierda el control, generando más de un percance. Su cerebro va a seguir perfeccionando capacidades cognitivas que ha desarrollado durante la infancia, como la memoria, el lenguaje y el control del movimiento, a la vez que su pensamiento se vuelve más abstracto y formal, dejando atrás el razonamiento concreto característico de la etapa anterior. Esta nueva manera de pensar fomentará su independencia personal y emocional, la toma de decisiones consciente y la formación de su propio criterio personal, lo cual, en última instancia, le va a permitir establecer esa distancia con los adultos que tanto necesita.

Durante esta maduración cerebral se integran también los circuitos emocionales, y es aquí donde nuestros jardineros tienen mayor volumen de trabajo. Las áreas relacionadas con la emoción se desarrollan poco a poco, y eso explica que tu hijo lo viva todo a muchos decibelios, que sus emociones sean tan intensas y explosivas, y que muestre tantas dificultades para modularlas correctamente. Durante unos años vas a tener la sensación de vivir junto a un volcán que siempre está a punto de erupcionar.

Al igual que pasa con los cambios puberales, cada adolescente realiza esta maduración a su propio ritmo.

En las chicas maduran
con más rapidez las

regiones de la corteza frontal que procesan el lenguaje, el control del riesgo, la impulsividad o la agresividad. En cambio, en los chicos lo hacen antes las regiones del lóbulo inferior parietal, cruciales en las tareas espaciales.

Las diferencias en la maduración entre los chicos y las chicas se pueden observar en el comportamiento de unos y otros, pues ellos se muestran más impulsivos y amantes del riesgo, mientras que ellas, por lo general, son más tranquilas y reflexivas.

Conocer cómo funciona y se desarrolla su cerebro te permite entender mejor muchos de sus comportamientos y ajustar tu forma de reaccionar ante ellos. Estos cambios cerebrales marcan la forma en la que tu hijo interpretará, interactuará y se incorporará al mundo adulto.

3.5 CONSTRUYENDO UN NUEVO YO

—Pero ¿por qué siempre me tienes que decir lo que tengo que hacer?

—Únicamente pretendía ayudarte.

—Pues yo quiero hacerlo a mi manera.

—Me parece correcto, solo quiero que sepas que estoy a tu lado por si me necesitas.

Podemos afirmar que la meta más importante de tu hijo es la construcción de su nueva identidad. Todo adolescente necesita saber quién es para poder sentirse respetado, reconocido y amado. Por esta razón busca respuestas a cuestiones tan importantes como

«¿Cómo quiero ser? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué es lo que me hace diferente a los demás? ¿Qué me une a ellos?». Esta crucial misión le lleva a explorar el mundo a su manera y a darse cuenta de que este le ofrece muchas opciones atractivas que no conocía. Por eso manifiesta tanto interés por examinar sus gustos y deseos, y busca nuevas experiencias que le hagan subir sus niveles de adrenalina.

Además, comienza a desarrollar sus propios valores, opiniones e intereses, sin importarle demasiado que tú estés o no de acuerdo con él, y deja de idealizar a sus referentes adultos, pues han dejado de ser aquellas personas que lo sabían todo y eran casi perfectas. Gracias a este distanciamiento que establece contigo, se inicia una ardua búsqueda en su interior que, en muchas ocasiones, le hará tener la sensación de que se remueven sus cimientos. Se trata de un camino muy complejo, repleto de baches y retrocesos, que está determinado por su propio proceso de aceptación de los cambios físicos y emocionales que experimenta, por su grado de madurez y por el tipo de relaciones que establece con los adultos que le importan y con su grupo de iguales.

Poco a poco, tu adolescente va forjando su nueva personalidad, lo cual le permite, a su vez, ampliar su sentido crítico, tomar decisiones analizando los pros y los contras de cada situación y resolver conflictos de forma serena y responsable sin tu ayuda. Esta capacidad le permite vislumbrar que toma el mando de su vida y le ayuda a crear un buen concepto de sí mismo.

Su necesidad de introspección —la razón por la que no muestra apenas interés por pasar tiempo en familia, como antes— le lleva a demandarte cada vez más espacios de intimidad y soledad cuando está en casa. Atrás quedan las tardes durante las cuales compartíais una película, cocinabais juntos o jugabais a algún juego de mesa. Además, parece que vive absorto en sus pensamientos y sentimientos, que están poco modulados y a menudo resultan contradictorios y le generan mucha indecisión. Por eso cambia con frecuencia de opinión o de preferencias, creándote a ti gran perplejidad. También es muy probable que albergue dudas relacionadas con su orientación sexual, sobre qué opinan los demás de él o sobre si las decisiones que toma son

acertadas o no. Es esencial que acompañes estas dudas con mucho cariño y comprensión, dándole tiempo para que pueda encontrar respuestas sin sentirse presionado por ti.

En mi caso, una de las cosas a las que más me costó acostumbrarme de la convivencia con dos adolescentes es a que se pasasen casi todo el rato encerrados en su habitación, ensimismados con sus teléfonos o con sus conversaciones online con amigos.

> Aunque mis hijos estuvieran en casa, me sentía sola o abandonada, ya que la mayoría de las veces que les proponía ver una serie juntos o hacer alguna actividad su respuesta era negativa. Con el tiempo comprendí que ese aislamiento les permitía ir construyendo su nuevo yo con calma.

Si te paras a pensarlo bien, tú hacías exactamente igual que tu hijo: en cuanto llegabas del instituto tenías la necesidad de llamar a tu mejor amigo para comentar alguna cosa que había pasado en clase. Mientras tanto, tu madre te pedía, una y otra vez, que colgases el teléfono porque ibais a pagar una buena factura telefónica.

Tu hijo ha entrado en una época de gran individualismo que le hará centrarse únicamente en sus necesidades y demandas. Le resulta muy difícil mirar más allá de sí mismo y piensa que es el centro de atención de todo lo que le rodea. Por ello, tiende a

pensar que sus problemas son mucho más importantes que los del resto de las personas que le rodean y que sus opiniones son siempre acertadas, y si sus demandas no son complacidas, muestra al instante toda su frustración. Su sensación de invulnerabilidad le lleva a experimentar conductas impulsivas y de riesgo, pues se considera capaz de controlarlo todo. Esta actitud fomenta, sin embargo, que se exponga a situaciones que no siempre sabe afrontar y que pueden depararle algunos problemas.

A lo largo de esta etapa aparece el deseo sexual y el interés hacia experiencias placenteras (masturbación, sueños eróticos, fantasías sexuales, visionado de porno...). Tu hijo comienza a buscar el contacto habitual consigo mismo y con adolescentes de igual o diferente sexo. Pronto llegarán las primeras relaciones sexuales, así que es fundamental que antes de ello hayáis tenido conversaciones sobre el tema que le ayuden a comportarse de manera responsable y respetuosa con las personas con las que experimenta.

Así pues, es muy importante que continúes transmitiéndole un sistema de valores bien cimentado que le posibilite asentar las bases de su moral y le ayude a desarrollar un pensamiento crítico que le permita tomar buenas decisiones y le anime a preguntarse cómo es el futuro que quiere vivir. Aunque a menudo te cueste, debes respetar sus gustos y decisiones, porque si siente que no es así se alzará una gran barrera entre vosotros.

3.6 SINTIENDO SIN FILTROS

—¡Déjame en paz! No quiero que me digas nada.
—Pero ¿qué te ha pasado?
—¡Tú no me entiendes!
—Si no me lo explicas, no puedo ayudarte.
—¡Todo es un desastre! ¡Todo me sale mal!

Las primeras veces que mis hijos se descontrolaron emocionalmente me asusté mucho. Sus emociones se convertían en

un tsunami que me arrollaba a una intensidad desbordante sin que yo fuera capaz de parar el golpe. Sin un motivo aparente, se llenaban de rabia, miedo, frustración o tristeza extrema, al tiempo que arremetían contra todo diciendo o haciendo cosas de las que después se arrepentían. Yo los miraba totalmente desconcertada sin poder ayudarles a domar esas desproporcionadas reacciones que tanto malestar les suscitaban. Cualquier suceso insignificante podía desencadenar en casa una tormenta que durase horas. A menudo carecían de la capacidad para identificar y leer correctamente las emociones por las que transitaban sin maximizarlas, así como para darles una respuesta desde la reflexión. Además, les costaba mucho compartirlas conmigo, y eso dificultaba que me sintiese cerca de ellos. Vivían en una montaña rusa emocional constante y pasaban del llanto a la risa casi de forma inmediata. Esta profunda exaltación provocaba que pudiesen llegar a sentirse felices y tristes, ilusionados o apáticos, inteligentes o tontos casi al mismo tiempo. Eran capaces de amar y odiar la misma cosa sin ser capaces de explicar el porqué.

Poco a poco aprendí a no juzgar nada de lo que sentían, a contagiarles la calma que necesitaban cuando estallaban y a ofrecerles mi ayuda para que pudiesen poner nombre a lo que les producía tanto malestar. No llevar a cabo juicios de valor facilitó enormemente que quisieran compartir conmigo las emociones que les dañaban y a las cuales no sabían dar respuesta.

Durante esta etapa tu hijo comienza a descubrir sentimientos que hasta ahora no había experimentado, como el amor, la decepción, la melancolía o la lealtad. Teniendo muy presente la inestabilidad que generan todos los cambios que le suceden, debe además aprender a gestionar estas nuevas emociones, que a menudo serán exageradas, confusas y muy variables. Por este motivo, va a tener constantes cambios de humor, mostrándose irreverente, irascible o extremadamente reservado. Resulta inevitable que, casi siempre, imponga una carga afectiva a lo que piensa y dice, y necesite, a su vez, satisfacer sus necesidades de manera instantánea, pues cree estar siempre en posesión de la verdad. Estas nuevas emociones no pueden ser ignoradas ni

reprimidas por tu parte. Tu hijo necesita que le acompañes desde la empatía y la complicidad, ayudándole a descifrar las emociones que experimenta y hablando con normalidad de los temas que le preocupan. Necesita tener la sensación de que validas todo lo que siente. Esta validación no significa que hayas de estar de acuerdo con él siempre, sino que es tu forma de decirle que tiene la libertad y el derecho de sentirse así. Si no percibe tu comprensión establecerá una distancia entre vosotros y tendrá la impresión de estar solo. A pesar de mantenerte cerca de tu adolescente, debes asumir también que has dejado de ser su confidente principal y que ahora prefiere charlar con sus amigos sobre sus preocupaciones o ilusiones. Es normal que actúe así, y no deberías echarle en cara que haya dejado de compartir contigo algunas parcelas de su vida. Si le fuerzas a ello se sentirá muy violento y controlado.

Asimismo, notas que a tu hijo le cuesta mostrarte su afecto de manera espontánea. Los abrazos y los besos que te regalaba diariamente cuando era pequeño van a permanecer durante un tiempo guardados en un cajón. Eso no significa que tú debas dejar de abrazarle y mostrarle tu cariño, pero tendrás que aprender a saber cuándo está receptivo a tus arrumacos. Recuerda que no le gusta que delante de sus amigos le achuches, le llames la atención o te hagas el gracioso. Para ellos se guardará los abrazos y los ratos de buen humor.

Te puedo explicar un ejemplo sacado de mi propia experiencia. Una de mis pasiones es el atletismo. Hace diez años empecé a salir a correr y he completado varias maratones. Cada día madrugo para poder entrenar antes de ir a trabajar, y corro cerca del instituto donde estudian mis hijos, pero siempre he entendido que los dos me pidiesen que no pasase por allí cuando ellos entraban por la mañana a clase. Podría haberme enfadado y sentir que se avergonzaban de su madre, pero imaginé que a mí tampoco me hubiese gustado ver a la mía con ropa deportiva cerca de donde yo charlaba y me reía con mis amigos.

Entre tanto vaivén de emociones, debes intentar convertirte en la brújula que oriente tanto desconcierto emocional, pero acuérdate siempre de darle a tu hijo el espacio necesario para que

pueda expresarte sin miedo todo lo que palpita en su interior. Si aprende a gestionar sus emociones correctamente será mucho más sencillo que logre conocerse y relacionarse adecuadamente con su entorno. Controlar sus emociones le ayudará a fortalecer su autoestima y a sentirse más sereno ante tanta inestabilidad.

> Abraza todas las emociones que experimenta tu hijo sin juzgarlas o cuestionarlas. Lo que necesita ahora es tener a su lado un adulto que le comprenda y le ayude a moldear todo lo que le corre por dentro.

3.7 OTRA FORMA DE ACTUAR

—¡Tú no me vas a decir con quién debo ir o no!

—Solo quiero saber quiénes son tus amigos y con quién vas a salir hoy.

—¿Por qué? ¿Para criticarlos?

—¿Por qué debería hacer eso?

Si algo cambia con la adolescencia es la manera en la que tu hijo interactúa con su entorno. La necesidad de independencia y libertad marca los cambios en su conducta social, así que, a la par que trata de separarse de ti, se produce un incremento paulatino de su interés por ampliar su círculo de amistades —no es raro que este vaya cambiando hasta que encuentre un grupo que satisfaga todas sus necesidades—. Como ya hemos dicho en más de una ocasión, su grupo de amigos ha pasado a ser el pilar donde halla compañía, apoyo y complicidad, el refugio más seguro para solucionar su mundo de dudas y sus incertidumbres. Con estas amistades va a compartir un momento vital repleto de vivencias intensas, gustos y valores. Esta pertenencia le ayudará a saber quién es y le proporcionará mucho bienestar emocional, aunque también le creará cierta dependencia. Asimismo, que se sienta aceptado por

sus iguales va a depender en gran medida de la construcción de su autoestima e identidad personal. Por todo ello, resulta fundamental que muestres interés por conocer a las personas que forman el grupo de amigos de tu hijo, que te muestres respetuoso con ellos y favorezcas que puedan ir a tu casa. Tu hijo percibirá que valoras y aceptas sus relaciones.

Una relación positiva con sus amigos fomenta su autoconocimiento y la autorregulación de su conducta. En cambio, si establece relaciones negativas puede llegar a sentirse obligado a realizar conductas con las que no está de acuerdo y que le acaben metiendo en problemas. Por eso es clave que pueda encontrar un grupo de iguales con el que compartir ocio saludable y motivación ante los estudios. De lo contrario, acabará haciendo lo que hacen sus amigos por miedo a que estos lo rechacen si no les sigue el juego. Ten en cuenta que tu hijo en esta etapa es muy influenciable, así que debes estar muy atento a estas relaciones tóxicas para poder ayudarle a ver que este tipo de amigos no le convienen y que ha de buscar un grupo de iguales en el que sea valorado y aceptado sin tener que asumir riesgos. Anímale también a que practique con ellos deporte o a que queden para estudiar juntos en la biblioteca.

Recuerdo como en mi adolescencia pasaba muchas horas sentada en un banco junto a mis amigos. Las tardes que no teníamos exámenes o entrenamientos quedábamos en un parque cerca de casa para matar el tiempo. Aquel era el lugar donde encontraba paz y complicidad. Charlaba con ellos de cualquier tema sin sentirme juzgada, hacíamos planes de futuro y compartíamos muchas risas y alguna lágrima. Para mí, mis amigos eran lo más importante que tenía porque sentía su lealtad y comprensión. Ahora veo que mis hijos establecen vínculos con los suyos y me colma de felicidad: allí sé que ellos son felices.

Junto al enorme cambio en sus relaciones, seguro que también has podido observar que tu hijo adquiere una mayor capacidad de valerse por sí mismo y ya casi no necesita que le ayudes en su día a día. Le gusta hacer las cosas a su manera y le cuesta mucho aceptar tu colaboración. Además, poco a poco será

más capaz de plantearse si sus conductas son adecuadas o no y de medir las posibles consecuencias. Sin embargo, aunque pase la mayor parte del tiempo junto a sus amigos, eso no significa que haya dejado de necesitarte. Te toca encontrar la distancia adecuada para poder ofrecerle la libertad y el espacio que precisa sin negarle tu cariño y tu comprensión. A pesar de que ponga constantemente a prueba tu autoridad y busque dónde está el límite para comprobar que te tiene cerca, sin duda requiere que le ayudes a potenciar las habilidades sociales necesarias para relacionarse correctamente con los demás; solo así se hallará en disposición de crear una red de apoyo fuerte de amigos y adultos de referencia con los que pueda contar ante las adversidades y por los que se sienta reconocido.

Una comunicación
abierta y honesta,
el establecimiento de
rutinas y responsabilidades
y el acuerdo de límites
claros facilitan que tu hijo
vaya desarrollando su
autonomía personal
y aprenda a defender
adecuadamente su manera
de pensar y de actuar ante
sus iguales.

TAREA 3

Observa con atención a tu hijo/a adolescente y contesta:

e. ¿Cómo crees que va aceptando los cambios físicos que experimenta?
f. ¿Cómo manifiesta sus emociones? ¿Las comparte?
g. ¿Cuál es el cambio físico, psicológico o emocional que más le está costando gestionar?
h. ¿Cómo podrías ayudarle a aceptarlos?

Una actividad divertida y emocionante que podrías hacer junto a tu hijo/a es ver álbumes de fotos desde su nacimiento hasta la actualidad e ir comentando cómo ha ido cambiando a lo largo de los años. También sería aconsejable compartir con él o ella lo feliz que te hace verle tan mayor y lo orgulloso que estás al constatar la persona en la que se ha convertido.

La gran cantidad de cambios que tu hijo experimenta a lo largo de esta etapa le producen mucha inestabilidad e inseguridad. Por eso es tan importante que observes con atención cómo se enfrenta a ellos y que le ofrezcas tu calma y comprensión cuando se muestre vulnerable. Tu amor incondicional hace que se sienta seguro y respetado. Hay que permanecer atento a las posibles señales de alarma que puedan aparecer en su desarrollo. Si observas en tu adolescente una preocupación excesiva por su imagen corporal, un periodo de tristeza o melancolía prolongado o si la búsqueda de intimidad se convierte en aislamiento deberías consultar a un profesional.

Recuerda que tu hijo/a adolescente necesita que le ayudes a aceptar los cambios que está experimentando. Ofrécele toda la

información que te pida o creas que puede necesitar, habla con él o ella sobre las emociones que estos cambios le generan (aprovecha algún momento de tranquilidad en el que parezca tener ganas de interactuar) y muéstrate siempre comprensivo y empático.

4.
SEIS FALSOS MITOS SOBRE LA ADOLESCENCIA

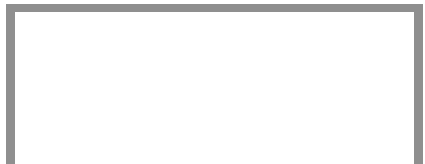
Un adolescente es...

Maleducado
Irrespetuoso
Tramposo
Orgulloso
Sinvergüenza

¿De verdad nuestros adolescentes son únicamente así?

Como ya sabes, la sociedad ha normalizado que se hable de la adolescencia con términos dramáticos y catastrofistas. Parece que cuando le dices a alguien que tienes un hijo adolescente te tenga que dar el pésame. Pasa algo muy similar cuando explicas que eres docente en un instituto de secundaria. La gente se compadece de mí porque tengo que ganarme el sueldo combatiendo con jóvenes irrespetuosos que no intentan sino amargarme la existencia.

Seguramente, desde que tu hijo nació te han aconsejado que lo disfrutases mientras fuera pequeño porque, cuando llegase a esta etapa, vivir con él iba a convertirse en una auténtica penitencia. «Disfruta mientas puedas, que después llega la adolescencia y...» ¿Cuántas veces has escuchado esta frase? Se habla de este periodo como si fuese una enfermedad y no como el pleno despertar a la vida que verdaderamente es.



Ya en el Antiguo Egipto
o la Grecia Clásica
podemos encontrar citas de
grandes pensadores que se
refieren a la adolescencia
de forma despectiva. Platón
o Aristóteles definían a los
adolescentes como
individuos malhumorados
y sin control que carecían
de moral y no hacían caso
de sus mayores.

Llevamos más de cinco mil años contemplando esta etapa de nuestra vida con mucho recelo y pesimismo. Tu entorno te habrá hecho creer que es tan solo una época de rebeldía, separación, vaguería o dificultades de comunicación que debes desear que pase con rapidez y salir de ella sin muchas lesiones. Un periodo en el que no recibes más que cosas perjudiciales del que deja de ser tu pequeño.

Sin duda, uno de los peores enemigos a la hora de educar a tu hijo son los mitos sobre la adolescencia que has ido interiorizando de forma inconsciente. Como ya sabes, no hay peor manera de afrontarla que con ideas preestablecidas que condicionan para mal tu acompañamiento. Esos patrones, creados sin ningún rigor científico, únicamente sirven para anticiparte de manera negativa a lo que va a ocurrir en tu casa durante estos años. Esta anticipación errónea genera sensaciones de miedo o rechazo y te predispone equivocadamente.

¿Cómo van a ser iguales todos los adolescentes si cada uno está inmerso en la construcción de su propia nueva identidad? Yo fui una adolescente a la que le costó bastante asumir ciertas responsabilidades y que impacientaba a sus padres continuamente. Mi hermana gemela, en cambio, fue una adolescente tranquila, que

maduró casi sin ayuda y nunca necesitó que papá o mamá le recordasen los límites. Recibimos la misma educación, pero vivimos esa etapa como la noche y el día. ¿Una mejor que otra? No, simplemente teníamos necesidades muy diferentes y no maduramos al mismo ritmo.

> Solo serás capaz de disfrutar de este periodo si lo vives como una oportunidad para continuar construyendo vínculos con tu hijo e inviertes toda tu energía en ayudarle a descubrir el apasionante mundo que le espera ahí fuera.

Por esa razón es tan importante desmontar esos mitos populares que tantos estigmas han creado y que dificultan descubrir las bondades de una de las fases evolutivas más importantes de la vida.

MITO 1: *El desarrollo de todos los adolescentes es muy turbulento.*
FALSO

Si dijese que la adolescencia es una etapa educativa fácil de acompañar sabes que estaría mintiendo descaradamente. Como ya habrás notado, entender a tu adolescente te va a resultar, a menudo, una tarea muy complicada y agotadora. Me gusta compararlo con la construcción de un puzle de cientos de piezas que solo con constancia y grandes dosis de paciencia logras montar.

Que sea difícil no significa que tu hijo se haya convertido en una persona odiosa o que vaya a tener problemas con la ley. Muchas familias temen que el suyo se parezca a esos jóvenes que se pasan el día amenazando o insultando a sus progenitores o rompiendo puertas en programas de televisión sensacionalistas.

Numerosos estudios prueban que el ochenta y cinco por cierto de los adolescentes pasan por este ciclo con absoluta normalidad, sin grandes contratiempos y con los altibajos propios de la edad. Estudian, van asumiendo sus responsabilidades de manera progresiva y tienen inquietudes sanas.

Son minoría los jóvenes que muestran dificultades o trastornos graves de comportamiento y necesitan ayuda psicológica por parte de profesionales para controlar sus impulsos o conductas, así que los datos científicos deben animarte a encarar la etapa con optimismo y con muchas ganas de compartir nuevas experiencias con tu hijo.

MITO 2: *Todos/as los/las adolescentes son irreverentes y groseros/as.*
FALSO

No es verdad que tu hijo vaya a convertirse en un ser maleducado y detestable cuando llegue a la adolescencia. Sí lo es, sin embargo, que los numerosos cambios que experimenta van a desconcertarle, suscitando, a menudo, un enorme malestar emocional. Unas emociones mal moduladas que le van a jugar malas pasadas y van a provocar que con frecuencia se comporte de manera desajustada.

Además, recuerda que cuando era mucho más pequeño también tenía sus rabietas y comportamientos explosivos. Antes se enfadaba porque no quería recoger sus juguetes o ir a la cama y

ahora lo hace porque no le dejamos salir hasta altas horas de la madrugada como él desearía. Las explosiones son similares, pero nuestra forma de interpretarlas, totalmente diferente.

La falta de maduración cerebral y experiencia y una personalidad aún sin conformar fomentan que actúe como si de una ruleta se tratase. Ya sabes que sus estados anímicos pueden variar en un mismo día varias veces, y entender sus reacciones desproporcionadas ante situaciones aparentemente normales te va a resultar trabajoso. La versatilidad emocional que experimenta no es más que la muestra de las dificultades a las que debe enfrentarse durante la construcción de su nueva identidad.

> Jamás debes tratarle como si fuese un adulto torpe e irresponsable que no sabe controlar su vida porque aún no lo es. Todavía no tiene la suficiente experiencia para tomar buenas decisiones.

Tu adolescente necesita aprender a expresar correctamente todo lo que siente, ansía o le inquieta, y no lo conseguirá si no tiene a su lado adultos que entienden lo difícil que le resulta crecer.

Tu acompañamiento consciente debe ayudarle a entender y calibrar sus emociones e impulsos y a descifrar el mundo que le rodea en esta etapa llena de tantas primeras veces. Deberás empoderarle con tus palabras de aliento y confianza para que sea capaz de enfrentarse a las nuevas situaciones que le va a regalar a diario la vida.

MITO 3: *Los/las adolescentes ya no necesitan a sus progenitores como cuando eran pequeños/as. Ya no les importa la familia y solo quieren pasar el tiempo libre con su grupo de amigos/as.*

FALSO

Si existe un periodo en el que tu hijo necesita tu mejor versión, ese es, sin duda, la adolescencia. Aunque se muestre distante e incluso indiferente contigo, necesita, más que nunca, percibir tu empatía y calor, notar que sigues siendo uno de sus pilares, que sabes valorar sus virtudes y le ofreces la distancia que necesita.

Además, debes ser consciente de que no solo cambia la manera de relacionarse contigo, sino que también lo hace la relación con sus hermanos, abuelos y familia más cercana, pero esto no significa que haya dejado de quererlos ni de preocuparse por ellos.

Aunque el adolescente se muestre más distante y menos comunicativo, no por ello ha dejado de querer a sus familiares más cercanos, de preocuparse por lo que les pasa y de tener ganas de pasar tiempo con ellos. Es en el círculo familiar donde sigue encontrando el sostén incondicional que entre tanta inestabilidad necesita.

Como sabes, debes aceptar que su grupo de amigos pase a ser el centro de su existencia y que tú hayas sido relegado a un segundo puesto. Es necesario que busquéis nuevas formas de ocio familiar que satisfagan a todos los miembros de la familia para poder seguir pasando juntos un tiempo de calidad que os permitirá

encontrar momentos de complicidad únicos.

Durante mi adolescencia veraneamos algunas veces en un camping, y me pasaba todo el día con mis amigos. Mis padres, a la hora de las comidas, se quejaban porque a ninguna de las tres hermanas nos veían el pelo. Por eso instauraron que una vez cada quince días los cinco miembros de la familia debíamos hacer alguna actividad juntos. Siempre tuvieron en cuenta nuestras preferencias a la hora de elegir qué íbamos a hacer y, aunque al principio a las tres nos pareció un plan aburridísimo y no paramos de quejarnos, esos días se acabaron convirtiendo en momentos muy especiales. Estar con ellos me hacía sentir segura y privilegiada al saber que me querían tal y como era. Ahora soy yo quien organiza, junto con mis hijos adolescentes, planes que nos ayudan a estrechar nuestra relación. Eso sí, ¡a menudo me toca hacer actividades que me sacan de mi zona de confort!

MITO 4: *Las familias deben soportar los desplantes y las faltas de respeto de sus hijos, ya que los adolescentes solo saben solucionar los conflictos de malas maneras y son incapaces de respetar los límites y las normas consensuadas.*

FALSO

El proceso de formación de una nueva personalidad y la sensación creciente de libertad e independencia generan en tu hijo una errónea sensación de ser capaz de controlarlo todo. A menudo cree poseer la verdad absoluta, desea hacer las cosas a su manera y presenta muchas dificultades para aceptar sus errores, así que se interesa muy poco por escuchar tus consejos o tus opiniones si son distintos a las suyos.

Por este motivo, más que nunca, necesita que se establezcan normas y límites claros y consensuados que le aporten seguridad y le ayuden a entender las relaciones en su entorno. Es necesario establecerlos desde la calma e ir revisándolos a medida que vaya creciendo para adaptarlos a sus nuevas necesidades. Cuando no sean respetados deberán existir unas consecuencias lógicas y naturales que le ayuden a entender que no todo vale.

Bajo ningún concepto debes permitir que tu adolescente te falte al respeto o te trate con desprecio. La mejor forma de conseguirlo es que tú te conviertas en el mejor modelo comunicativo y hables con él sin gritos o amenazas, mostrándote en todo momento considerado. Recuérdalo siempre: el respeto se gana con respeto.

Habrá muchos días en los que todas tus propuestas le resulten inaceptables y te parezca que está en guerra contigo sin motivo aparente. En esos momentos hay que mantener la calma y no dejar que te contagie su mal humor. Cada conflicto, cada berrinche o cada error que cometa es imprescindible para su crecimiento personal, con ellos aprenderá a saber lo que debe o no hacer. En los momentos en que se muestre descontrolado y no atienda a razones será cuando más necesite tu tranquilidad y comprensión, así que evita disputas absurdas que no os van a llevar a ninguna parte y selecciona lo que es realmente importante para no acabar viviendo siempre entre trifulcas.

El primer paso por tu parte es aceptar que la adolescencia es una época de disentimientos y discrepancias constantes entre padres e hijos, pero irán desapareciendo a medida que tu hijo vaya madurando y aprendiendo a reflexionar, y sea capaz de utilizar las estrategias comunicativas y de negociación características de la edad adulta.

La rebeldía adolescente tiene una razón de existir y cuanto más la comprendas más fácil será mantener una buena relación con tu hijo. La serenidad y el sentido del humor se perfilan como nuestros

grandes aliados para conseguir relaciones asertivas.

Al final de este ciclo tu hijo volverá a asemejarse a aquel niño dulce al que le gustaba explicarte sus cosas y pasar tiempo contigo, y mostrará mucho más interés por compartir sus problemas o ilusiones.

MITO 5: *El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil. Son personas inmaduras que únicamente piensan en ellas mismas.*

FALSO

Como hemos dicho ya, el cerebro de tu adolescente vive un momento de gran transformación que impide que controle correctamente sus conductas e impulsos. Su cerebro, flexible y maleable, se está reorganizando a marchas forzadas y necesita tiempo para acabar de formarse. Podría compararse con una nueva app que está aún desarrollándose para obtener el máximo rendimiento. Su corteza prefrontal, que está situada justo detrás de los ojos, es el área que madurará más tarde y la encargada de controlar el razonamiento y de ayudar a pensar antes de actuar. Cuando esté del todo preparada funcionará de forma muy similar a la de un semáforo, informando a tu hijo cuando sus conductas sean correctas o, por el contrario, se hallen cerca del límite o sean peligrosas. De momento este semáforo está fuera de servicio, lo cual explica que tenga comportamientos tan desconcertantes y no sepa medir adecuadamente las consecuencias de sus elecciones.

Sin embargo, no es cierto que tu adolescente se haya convertido en una persona egoísta e irresponsable cuyo único objetivo es provocarte y hacértelo pasar mal. Necesita más tiempo para desarrollar las habilidades que le permitan racionalizar, ser cauto y lograr una buena gestión emocional. La adquisición de un pensamiento más formal y estructurado, característico de la edad

adulta, facilitará que discurra de manera cada vez más abstracta, aprendiendo a analizar situaciones, realizar hipótesis y anticipar las consecuencias de sus elecciones. Cuando lo haya hecho será mucho más reflexivo y paciente.

No olvides que cuando era pequeño también tenía sus enfados, y lloraba, gritaba o intentaba pegarte cuando la frustración le invadía y no conseguía lo que se proponía. En aquellos momentos eras capaz de entenderle y acompañarle desde la calma, pues eras consciente de que le faltaban estrategias para poder afrontar esas situaciones.

> ¿Ya no te acuerdas de cuando tu hijo gritó o pataleó alguna vez en medio de un supermercado porque quería algo que no estabas dispuesto a comprarle? Pues ahora, en la adolescencia, sigue reaccionando así cuando no consigue lo que se propone, y lo único que necesita es tu empatía y comprensión, como antes.

Tu adolescente sigue teniendo pataletas parecidas cuando las cosas se tuercen y no consigue lo que se propone. Como cuando era pequeño, necesitará de tu empatía para aprender a afrontar sus frustraciones. Si en esas ocasiones solo le ridiculizas y te muestras distante no conseguirás otra cosa que echar más leña al fuego. Ayúdale a madurar y a gestionar desde la calma todo lo que le produzca malestar.

Mis hijos también tuvieron rabietas en medio del supermercado o en algún centro comercial —incluso los dos a la vez—, y no sé muy bien de dónde sacaba la paciencia para poder calmarlos mientras todos los clientes me miraban con cara de circunstancias.

MITO 6: *La tecnología tan solo fomenta en el adolescente el aislamiento social y su adicción a las redes sociales. Además, es la culpable de que muchos de ellos no se interesen por los estudios y no se esfuercen por conseguir lo que se proponen.*
FALSO

Las nuevas tecnologías y las redes sociales no son las culpables de los problemas de tu hijo. No podemos demonizarlas, prohibirlas o controlar su uso de forma radical. Lo que sí tienes que hacer es enseñarle a utilizarlas de manera que se conviertan en una herramienta positiva en sus vidas.

Su uso responsable ofrece a tu hijo una fuente inagotable de conocimiento y estimula sus ganas de aprender. Por otra parte, las redes sociales van a transformarse en una herramienta imprescindible en la socialización con su grupo de iguales, además de ser un medio para pertenecer a él. Se trata del cordón umbilical a través del cual compartir sus inquietudes y deseos con aquellos que realmente siente que le entienden.

Tu tarea es enseñar a tu hijo a gestionar correctamente el contenido y el tiempo de uso que hace de ellas para evitar que acabe siendo una actividad nociva para él que le provoque dependencia e irritabilidad.

Como verás más adelante, los adolescentes que reciben una adecuada formación en el uso de sus dispositivos y tienen un buen seguimiento por parte de sus familias aprenden a utilizarlas

adecuadamente y no dejan que influyan en su rendimiento escolar o sus relaciones sociales. Las familias debemos ser el mejor ejemplo en el uso de nuestros propios dispositivos.

TAREA 4

Identifica los mitos sobre la adolescencia que ya conocías y reflexiona sobre si consideras que alguno de ellos te ha influido a la hora de educar a tu hijo. No olvides que no se sustentan en ninguna teoría científica y han sido creados por una sociedad que no respeta ni valora correctamente esta etapa de desarrollo tan importante.

Cuando seas capaz de ignorar estos mitos y lo que conllevan, conseguirás apreciar las bondades de este periodo tan fascinante de la vida. Una visión positiva te permite tener relaciones mucho más satisfactorias con tu hijo y establecer expectativas mucho más acertadas sobre él.

5.
SER UN ADOLESCENTE EN EL SIGLO XXI

Tienes que desterrar el tópico de que los adolescentes de hoy en día son peores que los de las décadas pasadas. No son ni mejores ni peores de lo que lo fuimos tú y yo. Las circunstancias familiares, culturales y sociales en las que crecen son totalmente distintas a las nuestras, y eso provoca que sus necesidades también lo sean. Ojalá existiese una máquina del tiempo que nos permitiese volver durante unos días a nuestras clases de instituto (tengo mis dudas de que a mi maestra de Matemáticas le gustara volverme a ver) o a vivir con nuestros padres cuando pensábamos que eran los peores progenitores del mundo y nos pasábamos todo el día enzarzados con ellos. Así podríamos comprobar lo irreverente y rebeldes que éramos también nosotros en algunas ocasiones.

Muchos de nosotros pasamos la mayor parte de las tardes de nuestra infancia jugando en la calle con libertad, sin notar la presión de tener que ser los mejores en todo, con padres que tenían tiempo para hacer cosas con sus hijos sin mirar constantemente el reloj. Crecimos en una sociedad menos competitiva que iba mucho más despacio. En cambio, tu hijo, como los míos, seguramente haya crecido en un entorno mucho más estresante, con poco tiempo para jugar en el parque, enlazando extraescolares al salir del colegio y sintiendo la presión de tener que destacar siempre. Además, como me ha pasado a mí, es posible que tus horarios laborales no te hayan permitido estar mucho más presente mientras tu hijo crecía. Tus maratonianas jornadas te han imposibilitado con frecuencia conciliar convenientemente tu vida laboral y familiar.

Tal vez no haber considerado esto sea el motivo que te lleva a

no entender a tu hijo ni a conectar con él y a utilizar métodos educativos obsoletos que no funcionan. Él es un adolescente que se comunica, compra y juega de forma muy diferente a la tuya, que vive inmerso en las nuevas tecnologías y es capaz de ver la tele mientras escucha música o de hablar por su teléfono mientras consume vídeos en YouTube. Además, las redes condicionan la manera en la que edifica su nueva identidad y le conectan con su grupo de iguales. ¿Cómo pretendes educar a tu hijo igual que lo hicieron tus padres contigo si vive en una sociedad digital que no se asemeja en nada a aquella en la que creciste tú?

Ser adolescente en el siglo XXI resulta una labor sumamente compleja. No es nada fácil vivir en una sociedad que va demasiado rápido, que es excesivamente exigente y no se preocupa por sus necesidades reales. Una sociedad que parece obligarlo a estar siempre contento y a publicitar una vida repleta de éxitos y privilegios, una felicidad defectuosa, con frecuencia condicionada por el número de *likes* que es capaz de conseguir y que le produce mucha frustración porque no existe como tal. Tu hijo forma parte de la generación más informada de la historia pero, a la vez, la más desconectada de la realidad. Todo ello, además —conviene no olvidarlo—, en un momento inquietante de transformación y búsqueda, de encuentro con él mismo en el que a menudo se siente solo e incomprendido por unos adultos que le juzgan y le etiquetan como vago, descarado, conflictivo o caprichoso cuando no hace las cosas bien.

Tu adolescente puede pensar que no está a la altura de las expectativas que se depositan en él y que no da la talla para alcanzar lo que se le exige: conseguir excelentes resultados académicos, destacar en las competiciones deportivas y tener un gran éxito social. Además, madruga para pasarse la gran parte de su tiempo enlazando clases que no le despiertan interés, aprendiendo múltiples idiomas que jamás dominará bien, realizando tareas extras en casa como si de un castigo se tratase. La escuela asume cada vez más responsabilidades y mayor protagonismo a la hora de formar y educar, pero no responde a las necesidades educativas de los adolescentes ni los prepara para los

desafíos de la sociedad actual.

Tómate unos minutos para pensar en lo complicado que es para tu hijo crecer ante un futuro tan incierto, querer formar parte de una sociedad que no le escucha y que le responsabiliza injustamente de sus males y sus crisis. Solo hace falta recordar como durante la pandemia los gobernantes se olvidaron de las necesidades de los adolescentes y la sociedad los culpó de ser el foco de los contagios simplemente por hacer lo que para ellos era imprescindible: relacionarse con sus iguales con libertad.

Ante esta situación, no debe resultarte extraño que tu adolescente crezca pensando que para los adultos no es importante porque lo tienen muy poco en cuenta.

5.1 UNA EDUCACIÓN TOTALMENTE DIFERENTE

Tengo dos hermanas, una cuatro años mayor que yo y otra gemela. Dos personas que han sido y siguen siendo pilares en mi vida. Hemos tenido la suerte de ser educadas con mucho cariño y comprensión. Mis padres emigraron desde Cáceres hasta Barcelona buscando un lugar donde formar una familia y tener las oportunidades que su tierra no les ofrecía. Puedo imaginar lo duro que fue para ellos dejar a sus seres queridos, llenar un coche con sus pocas pertenencias y empezar una nueva vida en una ciudad cuya lengua no conocían y en la cual nadie los esperaba para recibirlos con los brazos abiertos.

Los dos provenían de familias con pocos recursos económicos y pronto tuvieron que abandonar la escuela para trabajar. La pobreza los privó de tener una infancia llena de juegos y tiempo libre. También les robó la posibilidad de recibir una formación que les permitiese optar a buenos trabajos. Les tocó sufrir la guerra de cerca, pasar hambre y crecer con lo poco que tenían. Pero fueron valientes, se formaron cuando ya eran adultos y siempre tuvieron claro que debían arriesgar si querían conseguir un futuro mejor para sus hijas. Tuvieron que criarnos sin la ayuda de mis abuelos ni de familiares cercanos. Recuerdo verlos exhaustos, pero siempre

intentaban ofrecernos todo el cariño que necesitábamos. Solo en verano, cuando viajábamos al pueblo, podían respirar un poco, y las tres nos pasábamos todo el día entre tíos y primos intentando recuperar el tiempo que nos había robado el largo invierno.

Mis padres jamás leyeron sobre educación ni asistieron a cursos de asesoramiento familiar, pero siempre fueron capaces de ofrecernos su amor y comprensión y de estar presentes en lo importante. Robaban tiempo al tiempo para echarnos una mano en las tareas escolares, acompañarnos a nuestras competiciones de baloncesto o asistir a las reuniones del colegio. No pudieron darnos muchos caprichos, pero se dedicaron en cuerpo y alma a que creciésemos felices. Nunca olvidaré que nos explicaban la importancia que tenía que estudiásemos mucho, que nos esforzásemos, que obtuviésemos buenos resultados académicos. Para ellos, que llegásemos a la universidad suponía lograr la llave del éxito. Esa formación nos permitiría tener una vida muy diferente a la suya, con muchas más comodidades y oportunidades.

Ahora me toca a mí, como madre, educar a mis hijos adolescentes, pero debo hacerlo en una sociedad muy distinta a aquella en la que crecí yo. La sociedad actual es mucho más compleja y extremadamente competitiva, e impone un ritmo de vida que nos lleva de un lado para otro casi automáticamente, generando gran cantidad de estrés y culpa. En estos momentos un título académico no te garantiza casi nada, y el éxito está asociado, con frecuencia, a lo que seamos capaces de aparentar.

Supongo que te identificas perfectamente con mi ritmo de vida, ese que no te permite acompañar a tu adolescente desde la calma y disfrutar de sus pequeños progresos, que te roba tiempo de calidad para estar con él y muchas veces provoca que le enseñes tu peor versión. Esa velocidad vital que te hace estar a menudo irascible, agotado y de mal humor.

El estrés en el que vives
te lleva, en muchas

ocasiones, a educar desde la impaciencia y a leer de forma incorrecta el comportamiento de tu hijo.

Tu tarea no se asemeja para nada a la que llevaron a cabo tus padres contigo, lo cual te hace sentir continuamente al borde del abismo y crea en ti culpa y vulnerabilidad cuando te percatas de que no tienes la templanza que tenían ellos. Seguramente los dos poseamos muchos más estudios que nuestros progenitores, pero, sin duda, también menos intuición. Ojalá que tú disfrutes de la misma suerte que yo y puedas tenerlos cerca y escuchar con mucha atención sus consejos.

5.2 ENTONCES, ¿CÓMO SE EDUCA A UN ADOLESCENTE?

Creo que la adolescencia es la etapa más fascinante y mágica en la vida de un ser humano, unos años repletos de primeras veces, de descubrimientos inesperados, de emociones a flor de piel. Se trata de un espacio y un tiempo de vital importancia en la formación de la persona, cargado de cambios vertiginosos y lecciones por aprender. Si es algo tan maravilloso, ¿cómo puede ser que acabemos acompañándola como si fuese una auténtica condena?

Sabes perfectamente que no te va a resultar fácil aceptar que tu hijo transita ya por este periodo de desarrollo lleno de tantos desafíos educativos para ti. Sin duda sería fantástico que llegase a él con subtítulos en tu idioma para que pudieses entender lo que realmente necesita o le ocurre, pero eso no va a ser así. De modo que te va a tocar arremangarte, dedicarle mucho tiempo, armarte de paciencia y aprender a descifrar ese revoltijo de emociones en el que está envuelto. Al llegar a este ciclo vital de tu hijo, la experiencia te habrá enseñado, por suerte, que no existen recetas ni métodos infalibles que te aseguren que lo vas a hacer bien: no

tienes más remedio que acompañarle a base de tropiezos mientras aprendes a encontrar tu lugar en ese nuevo mundo que está construyendo.

Me gusta comparar la educación de un adolescente con la práctica del surf. Tienes que observar con mucha curiosidad e ilusión las características de las olas, repletas de fluctuaciones emocionales y conductas que te va a costar mucho descifrar. Esas olas a menudo se te escapan, te desconciertan y te revuelven. Porque si algo provoca la adolescencia en las familias es un gran maremoto de dudas. En pocas ocasiones vas a ser capaz de coger la ola adecuada, esa que te conecte profundamente con tu hijo y te haga tener la impresión de que todo fluye, que os entendéis, que crecéis de la mano. Y, cuando lo hagas, por desgracia todo será muy efímero, y pronto volverás a estar fuera de la tabla, revolcándote e intentando salir del remolino en el que muchas veces te verás inmerso durante vuestras discusiones. Y cuando eso pasa te toca volver a ser paciente y esperar de nuevo que se calme la marea.

La educación debe
convertirse en un bonito
y divertido juego de
equilibrio en el que el
objetivo principal es
acompañar a tu hijo
a una distancia prudencial
para que sea él quien elija
cómo quiere ir surfeando la
vida y sienta que cada vez
que se cae de la tabla estás
a su lado animándole a que
pruebe una y otra vez hasta
que logre dominar la ola.

Tu objetivo es que viva su adolescencia sin prisa, facilitándole que la disfrute al máximo, que fluya en sus nuevas experiencias. Para ello es fundamental confiar en que todo lo que has sembrado durante su infancia dará sus frutos ahora.

Educar a tu adolescente resulta retador, agotador y confuso, pero a la vez revelador y apasionante. No existen atajos que vayan a solucionarte las dificultades que aparecen a diario en tu tarea educativa. En muchas ocasiones te vas a ver superado por la potencia de sus emociones, por sus desplantes, por la forma en la que te trata cuando se siente confuso y pide tu ayuda muy rudamente.

El primer paso para acompañarle desde la calma es aceptar que sus conductas provocativas son totalmente normales, naturales e inmensamente necesarias. Ten muy presente que no actúa así para sacarte de quicio o encender tu ira. Como ya sabes, esos comportamientos son el resultado de los numerosos cambios que experimenta y del pavor que le producen, porque sentir que se está haciendo mayor genera mucho vértigo e inseguridad. Tu hijo necesita que estés a su lado como cuando era pequeño y solo tú tenías la capacidad de calmar su desasosiego. Que pertenece a una familia que le respeta, le tiene en cuenta y le quiere sin objeción.

> Existen cuatro ingredientes fundamentales en la receta de la educación: tiempo, paciencia, afecto y comprensión. O lo que es lo mismo, dedicación, perseverancia, amor y empatía. Un combinado que tu hijo necesita para sentirse querido, protegido y valorado.

Pero esta combinación, aparentemente milagrosa, no evitará que a menudo tengas desavenencias con él y os enzarcéis en discusiones y malentendidos casi a diario. Te guste más o menos, la adolescencia es así de explosiva e inquietante.

Será esencial que hagas el ejercicio de recordar tu propia adolescencia, toda la energía que te desbordaba y no sabías

encauzar, las ganas que tenías de comerte el mundo y lo torpe que eras tomando decisiones sin dejar que te aconsejasen porque estabas convencido de que lo sabías todo. A menudo rememoro la mía y me llevo las manos a la cabeza al darme cuenta de la cantidad de veces que me salté los límites o me equivoqué porque creía que mis padres no tenían ni idea de cómo iba la vida. Pues exactamente así es ahora tu adolescente, una persona incapaz de controlar esa fuerza que le corre por dentro, como una bomba a punto de explosionar. Alguien con un cerebro aún en obras al que le queda un tiempo para madurar, que no logra controlar el alto voltaje de sus emociones y falla estrepitosamente en la manera de expresar sus necesidades o pensamientos, como si se tratase de una página web que se está construyendo y en la cual aparece un cartel donde puede leerse EN CONSTRUCCIÓN, TENGA MUCHA PACIENCIA.

5.3 SÉ UN LÍDER PARA TU HIJO

Si existe una función importante en su educación es la de potenciar al máximo el desarrollo de todas las habilidades imprescindibles para vivir una vida lo más feliz posible. Porque si algo quiere cualquier padre o madre es que su hijo crezca disfrutando de todo lo que hace.

Liderar su educación significa centrarse en enseñarle valores, en sentir sin tapujos, en elegir con libertad y trabajar por cada uno de sus sueños. Este liderazgo resulta difícil, ya que, a menudo, tienes la sensación de caminar por un suelo deslizante que dificulta mantener el equilibrio, y exige que conozcas bien tus fortalezas, identifiques tus debilidades y desarrolles nuevas habilidades comunicativas basadas en el respeto y la empatía. Identifica las emociones que te genera esta nueva etapa llena de cambios y acepta sin culpa que no siempre vas a ser capaz de dar respuesta a las necesidades de tu hijo.

Como ya sabes, para él tampoco es sencillo descubrir que tú ya no eres esa persona perfecta que idealizaba cuando era pequeño. Ha descubierto que tienes muchos defectos, cometes

errores y a veces existen incongruencias entre lo que dices y lo que haces. Ten mucho cuidado, porque tu hijo analiza con lupa tus elecciones y tu forma de enfrentarte a los problemas y educarlo, y a menudo se mostrará muy crítico con tus decisiones.

Recuerdo que durante una época de mi adolescencia me pasaba el día observando a mis padres, profesores o entrenadoras con el único objetivo de identificar sus errores y poderlos utilizar en su contra cuando discutía con ellos. Les echaba en cara que también perdían los nervios, no realizaban buenas elecciones o no cumplían con su palabra. Esta actitud únicamente conseguía empeorar nuestra relación y crear un gran muro.

Si eres capaz de ser un líder positivo para tu adolescente y crear un ambiente en el cual se sienta a gusto y respetado, podrás ayudarle a convertirse en la mejor versión de sí mismo. Si estás presente y disponible existirán esa conexión y esa sintonía que tanto necesita para poder convertirse en la persona que realmente quiera ser.

Si tu adolescente es capaz
de quererse podrá elegir
con libertad y trabajar
por lo que le ilusione.
Si siente tu apoyo y
confianza desarrollará
su máximo potencial.

Comprensión y disponibilidad es lo que más va a necesitar de ti. Que respetes sus intereses, sus ritmos de aprendizaje y su nueva forma de leer la vida. Ni estando encima ni detrás, sino a su lado —y siendo el puntal fundamental de su desarrollo a través de un apego seguro que le regale protección y miles de oportunidades—,

lograrás ayudarlo con la mayor eficacia. Pero también tienes que construir un lugar donde pueda discrepar, diferenciarse, oponerse a lo que no le gusta en la construcción de su nueva identidad, así como animarle a cuestionarse las cosas, a alzar la voz contra las injusticias, a pedir explicaciones ante las conductas que no entienda. Has de mostrar la mayor disposición a escucharle, ser empático con sus dudas, aconsejándole cuando te lo pida y dejando que asuma riesgos. También es esencial no caer en prejuicios, reproches y sermones cuando se equivoque. Si siempre que estás a su lado recibe valoraciones negativas de tu parte o tiene la sensación de que pasa un examen, se establecerá entre vosotros una barrera infranqueable.

Y si tienes la suerte, como yo, de compartir la educación de tus hijos con otra persona, pídele ayuda en momentos de saturación. Así evitarás acompañar a tu hijo desde el mal humor y la impaciencia. Muchas veces, cuando pierdes el control, puedes acabar diciendo cosas de las que luego te arrepientas y que, además, acaban dañando seriamente la autoestima de tu hijo. Así que, cuando intuyas que no puedes ofrecerle la tranquilidad y la confianza que tanto necesita, establece tú una distancia para oxigenarte y recargar baterías.

5.4 LA RECETA DE LA EDUCACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Tu hijo:

Ha cambiado físicamente.

No muestra mucho interés por explicarte sus problemas.

Está absorto en su mundo y pasa casi todo el tiempo encerrado en su habitación.

A tu hijo:

Ya no le gustan las mismas cosas.

Le cuesta mucho escuchar tus opiniones o consejos.

Además, a menudo veis la vida de forma muy diferente.

Es el momento de cambiar tu forma de educarle.

Nunca olvidaré que cuando mi hijo pequeño tenía alrededor de tres años cogió por costumbre negarse a ponerse los zapatos antes de salir de casa. Los gritos y las malas formas se instauraron en casa todas las mañanas, junto al nerviosismo del resto de los miembros de la familia por llegar a tiempo a la escuela o al trabajo. Mi marido y yo habíamos probado todas las estrategias que se nos habían ocurrido para que comprendiese que descalzo no podía salir de casa, pero ninguna había funcionado, solo por la fuerza lográbamos ponérselos. Un día su hermano mayor me dijo: «Mamá, yo creo que la mejor forma de que entienda que debe ponerse zapatos es que un día vaya al cole descalzo». Al principio me pareció una idea descabellada, pero era tanta mi desesperación que la pusimos en práctica. La siguiente mañana el pequeño de la familia bajó al parking del edificio descalzo y se montó en el coche sin rechistar, sumamente extrañado por que ningún miembro de la familia le increpara por no llevar zapatos. Era la primera vez en muchas semanas que habíamos podido salir de casa con tranquilidad. Al llegar a la puerta de la escuela su hermano se bajó y salió corriendo en busca de su fila. Cuando me disponía a bajar al pequeño del coche, este me dijo: «Pero, mamá, ¿cómo voy a ir al colegio si no tengo zapatos?». Le dije que no pasaba nada, que él lo había elegido así y que le explicase a su profesora y sus compañeros de clase el porqué de su elección. Empezó a llorar desconsoladamente y se abrazó a mí con todas sus fuerzas. Me pidió por favor que fuésemos a casa a buscar unos zapatos. Yo los saqué del maletero del coche, se los puso y entró a la escuela avergonzado. Jamás volvió a plantearse ir a la calle descalzo.

Esta experiencia me sirvió para entender que la mejor manera de que aprendiesen era mostrándoles las consecuencias de sus elecciones. Así que desde entonces intento dejarles tomar sus propias decisiones y hacerles responsables de ellas. Sin duda esta estrategia es imprescindible en la adolescencia.

Tu adolescente se rige seguramente por la filosofía de la recompensa inmediata y el principio del placer, lo quiere todo rápido y ahora. Necesita esa sensación de que exprime la vida al máximo, a toda velocidad, sin preocupaciones ni responsabilidades

que le den pereza. Es el centro del universo, y este gira en función de sus apetencias. Por eso a veces es tan difícil entender su comportamiento y elecciones, su forma de tratar a los que más quiere, su inadecuada manera de pedir las cosas. Estoy convencida de que en más de una ocasión te has sentido desolado al ver el tono con el que tu hijo es capaz de hablarte o de decirte alguna mentira. Aunque te moleste profundamente esta actitud, en ocasiones muy prepotente, tienes que aceptar que es habitual pasar a invertir toda tu energía en que, poco a poco, vaya entendiendo que la vida no consiste en hacer lo que a uno le dé la gana, que las cosas no son siempre como él desea y que conseguir lo que se proponga le va a costar mucho esfuerzo y perseverancia. Necesita que le ayudes a interpretar correctamente la realidad que le rodea y a aceptar que en muchas ocasiones le va a tocar remar con la marea en contra.

Para lograrlo hay que encontrar el equilibrio entre el autoritarismo y la sobreprotección, y ahí reside una parte esencial de tu acompañamiento. En algunos momentos intuirás que se precisa mucha mano dura para que vaya por el buen camino y no se meta en problemas, mientras que en otros te pasarás al extremo contrario para facilitarle todo lo que puedas la vida con el fin de que no sufra y se sienta bien. Por esta razón resulta tan difícil ser coherente y consecuente a la hora de educarle. ¡Ojalá tu hijo viniese con un GPS que pudieras reprogramar cada vez que se sale de su ruta! La mejor herramienta para establecer este necesario equilibrio es hacer caso a tu sentido común y tu intuición, pues te permiten analizar las situaciones con objetividad y no educar desde los extremos, ya que si algo necesita tu adolescente es tener a su lado un adulto coherente que le exija con respeto.

A mí me costó mucho gestionar las primeras explosiones de mi hijo mayor adecuadamente. Enseguida me dejaba llevar por sus emociones descontroladas y acabábamos los dos diciendo cosas de las que al momento nos arrepentíamos. Durante una temporada cualquier tema podía sumergirnos en una feroz discusión. Parecía que los dos nos levantábamos a diario con la única intención de hacerle más complicada la vida al otro.

En una de estas discusiones mi hijo me dijo algo que me marcó profundamente y evidenció que era yo quien tenía que cambiar radicalmente mi actitud. Me reprochó que en esos momentos de conflicto me convirtiese en la pólvora que los avivaba en vez de ser la paz que él tanto necesitaba. Me di cuenta de que la responsabilidad de controlar la situación era únicamente mía.

Porque no puedes convertirte en la pólvora que aviva vuestras discusiones en vez de proporcionarle la paz que tanto requiere, tu hijo pide que le eduques con sosiego, que le enseñes a poner el freno de mano cuando pierde el control de sus sentimientos contagiándole tu paz, que le tengas en cuenta para todo y le preguntes en lugar de suponer, fomentando el diálogo; además, es indispensable demostrarle a diario que le quieres independientemente de sus éxitos y fracasos, que le repitas una y otra vez que vas a estar a su lado pase lo que pase. Tienes que ayudarle a aceptar la inestabilidad que experimenta y a elaborar una adecuada imagen de su nuevo yo.

Si tu adolescente se siente incomprendido en casa acumulará grandes cantidades de malestar emocional, lo que provocará que se sienta mucho más atraído por las conductas de riesgo y que no muestre interés por compartir contigo sus preocupaciones. Te mentirá, querrá pasar más tiempo fuera de casa que dentro y no te tendrá en cuenta en sus decisiones.

Para evitar este malestar debes eliminar los castigos sin sentido, la excesiva exigencia, las comparaciones y las etiquetas que tanto dañan su autoestima, regalándole a cambio el afecto que tanto necesita. Busca tiempo de calidad para demostrarle que para ti es un regalo acompañarle en este complejo viaje.

Para poder dar respuesta a sus necesidades has de combinar, en la justa proporción, tu empatía, tu cariño y tu aliento, buscando espacios para conversar con él desde la reflexión, para compartir vuestro día a día, sus retos e ilusiones. Todo ello con una gran dosis de mimos, de sentido común y humor. Hay que normalizar que quiera pasar tiempo solo en su cuarto, vivir a otro ritmo, y que se muestre menos cariñoso y más reservado. Recuerda que pronto se marchará de casa y tú debes ir creando motivos para que siempre quiera volver.

Aunque ya sepas que no existe una receta perfecta que te asegure el éxito en la educación con tu adolescente, resulta muy útil utilizar esta prescripción, que no solucionará todos tus problemas con él, pero te allanará un poco el camino para lograrlo. Tienes que elegir los ingredientes con mucho mimo, combinarlos con dulzura, cocinarlos a fuego lento y pedir ayuda a cocineros experimentados si te surgen dudas durante su cocción. Y no olvides que se trata de un guiso que debes condimentar con grandes dosis de paciencia.

Ingredientes (en cantidades industriales):

Afecto
Disciplina
Oportunidades
Linterna
Empatía
Serenidad
Confianza
Ejemplo
Negociación
Comprensión
Implicación
Amor incondicional

Pasos para su elaboración (a fuego muy muy lento):

A*fecto*

Seguro que no has olvidado el primer día en el que tu hijo rechazó alguna de tus muestras de afecto. El sentimiento que te invadió al tener la sensación de que ya no necesitaba tu cariño como cuando era pequeño. Yo lo viví una mañana que, al acompañar a mi hijo mayor al colegio, me pidió que nunca más le diese un beso en la puerta. Me sentó como si me tirasen un jarro de agua fría por la cabeza y me llevé un buen disgusto. ¡Solo tenía doce años y ya se avergonzaba de mí! Nada más bajarse del coche llamé a mi madre para compartir con ella mi enfado y, entre risas, me recordó las veces que yo no le había dejado achucharme cuando tenía la misma edad. No pude rebatirle nada porque era verdad, durante unos años me convertí en un erizo con las puntas bien afiladas.

Tu hijo adolescente es mucho más reservado y esquivo contigo que cuando era pequeño. Este comportamiento te hace deducir, de forma errónea, que ya no te necesita y que esquiva tu presencia. Has de saber que, aunque no te lo demuestre, es en esta etapa de máxima fragilidad e inseguridad cuando más precisa de tus muestras de afecto diario, pero en un formato totalmente diferente. Atrás quedan los abrazos en público o los besos cuando llegue del colegio. Te toca inventar nuevas fórmulas para poder ofrecerle tu amor y desarrollar un sexto sentido para intuir cuándo está receptivo a esos mimos o cuándo es mejor posponerlos. Cuanto más le parezca que respetas su intimidad y su ritmo de hacer las cosas, más se va a interesar por seguir notando ese calor tuyo que tanto necesita. La pedagogía del querer, con tus palabras de aliento, las miradas cómplices y los besos, debe seguir siendo el pilar de tu acompañamiento.

A mí me funciona mucho utilizar los mensajes de móvil o los audios de voz para desearles que tengan un buen día o les vaya bien un examen, o para recordarles lo mucho que los quiero. Casi nunca me responden, pero estoy convencida de que leerlos les hace mucha ilusión. A veces, cuando voy a estar fuera, les dejo notas

escondidas bajo las almohadas recordándoles lo mucho que voy a echarlos de menos. También aprovecho los ratos de complicidad en el coche mientras los acompaño a sus entrenamientos para charlar tranquilamente y que me expliquen cómo están o qué les preocupa.

D*isciplina*

Estoy segura de que piensas que es uno de los ingredientes que más te va a costar introducir en tu receta. Es posible que tu adolescente tenga muchas dificultades para respetar las normas que hasta ahora siempre os habían funcionado, ¿verdad? Incluso parece que se levanta cada día con la voluntad de poner a prueba tu paciencia, de querer hacer siempre las cosas a su manera sin importarle cumplir con vuestros pactos.

Te entiendo perfectamente: durante los primeros meses de la adolescencia de mi hijo menor las broncas con él eran continuas, porque a menudo no respetaba las normas que habíamos consensuado. Parecía que actuaba con la única intención de sacarnos cada día de nuestras casillas. Con el tiempo y grandes dosis de paciencia entendimos que las normas que habíamos establecido con el mayor no se adecuaban a sus necesidades y aprendimos a ir modificándolas en función de sus requerimientos.

Ya sabes que la adolescencia es muy retadora y tu hijo necesita explorar con libertad, comprobando muy a menudo dónde están los límites y qué suecede si los sobrepasa. Como veremos más adelante, únicamente una disciplina justa y firme le ayudará a asumir la responsabilidad de sus decisiones y a aceptar las consecuencias lógicas y naturales de sus acciones.

Pon límites que le lleven a ser responsable y no obediente. Escógelos bien: pocos, claros y consensuados. Asegúrate de que sabe para qué los marcáis.

Unos límites y unas normas claras le aportan protección, le ayudan a entender su entorno y adaptarse a los cambios, a constatar que sus necesidades tienen respuesta. Además, a través de ellos también aprende a saber cuáles son sus derechos y obligaciones y a relacionarse de forma sana con el resto de las personas.

Es el momento de darte cuenta de que no le puedes decir no a todo siempre. Que abuses de la negación solo le lleva a sentir que vive entre unas normas rígidas que le ahogan, avivan su rebeldía y no tienen en cuenta sus nuevas necesidades, así que has de seleccionar tus prohibiciones con mucha mano izquierda, aportando tu raciocinio a las decisiones disparatadas que en ocasiones su cerebro impulsivo le lleva a tomar, pero cediendo a aquellas peticiones que no le ponen en peligro y le ayudan a tener nuevas experiencias.

Si percibe que vas adaptando tu educación a sus nuevas demandas o necesidades, será menos complicado que os entendáis. Dale el espacio que necesita, ofrécele tu confianza, haz que se sienta importante.

O*portunidades*

Rosana, mi profesora de Filosofía del instituto, ha sido la persona más entusiasta que he conocido. Fue capaz de que todos los alumnos, buenos y malos estudiantes, amásemos su asignatura. Esta materia, que a menudo es difícil de entender, resultaba mucho más sencilla gracias a ella. Todos los alumnos la escuchábamos embelesados y le pedíamos consejo sobre nuestras dudas existenciales. Gracias a su perenne sonrisa era capaz de contagiarnos sus ganas de exprimir la vida, de ayudarnos a encontrar nuestras pasiones y creer en nosotros, de animarnos a soñar a lo grande. Jamás se cansó de hablarnos de la importancia de saber aprovechar cada oportunidad que la vida nos regalaría a diario. Fue la única profesora en el instituto que no habló mal de la adolescencia y jamás criticó nuestra impulsividad, pues entendía perfectamente que transitábamos por una etapa repleta de

fluctuaciones.

> Lo que encontré yo en esa profesora es lo que le debes regalar tú a tu hijo cada día: ilusión, oportunidades para aprender, mejorar y experimentar. Has de dejar que intente hacer las cosas a su manera para que pueda construir su propio criterio sin reprocharle que no piense o actúe como a ti te gustaría.

¿Existe una mejor forma de crecer que disfrutando de cada paso y sintiendo que tu adulto de referencia está a tu lado?

L*interna*

Durante este periodo, el adolescente siente, con frecuencia, que recorre un largo túnel donde hay poca luz. Un lugar inhóspito y poco acogedor con tierras movedizas donde se siente muy inseguro. Lo que más necesita de ti es que te conviertas en la linterna que le ofrezca la luz que precisa para poder recorrer con confianza ese camino. Tienes que ser ese bastón en el que puede apoyarse cuando note que nada es estable, ayudándole a encontrar respuesta a todos los interrogantes que le irán surgiendo en la construcción de su nueva personalidad y tendiéndole la mano cada vez que tropiece. Porque si algo va a ser habitual es que tu hijo se equivoque. Debes convertirte en esa persona empática que, en este momento vital tan complicado, le repita cuando haga falta: «Te quiero, te entiendo y estoy a tu lado». Muestra interés y escucha sin prisa.

Durante mi adolescencia tuve la suerte de disponer de muchas personas que para mí fueron la luz que necesitaba cada vez que no acababa de entender qué me pasaba o que me ayudaban a modular mis emociones cuando me hacían realmente daño. Acudía a ellos en búsqueda de respuestas que aliviasen mi malestar o para percibir el aliento que me ayudaba a creer en mí.

Seguramente tú también tuviste cerca personas que te tendieron la mano cuando todo se tambaleaba, ¿recuerdas quiénes fueron? Puedo ver que, al acordarte de ellas, se te ha escapado una gran sonrisa.

E*mpatía*

Lo que más me gustaba de mi padre es que, a pesar de mis constantes explosiones emocionales, siempre me hacía tener la sensación de que me entendía. Eso no quiere decir que tolerase mis salidas de tono, me dejase hacer lo que me daba la gana o justificase mis comportamientos inadecuados, sino que siempre estaba a una distancia prudencial para escucharme sin juzgarme, para ayudarme a aclarar mis dudas y echarme una mano cuando era incapaz de solucionar mis problemas de forma autónoma. Pero, sobre todo, lograba que me quisiera tal y como era, incluidos todos mis defectos.

Mi padre no se cansaba de repetirme que tenía derecho a equivocarme porque estaba aprendiendo a vivir. Esa frase se convirtió para mí en un mantra cuando las cosas se ponían cuesta arriba.

Aprender a vivir es una tarea muy complicada para tu hijo. Tu mejor regalo es quererle y estar a su lado sin condiciones. Seguro que le gustará que le expliques errores que cometiste tú cuando tenías su edad, eso le ayudará a comprender que le entiendes cuando no acaba de hacer las cosas bien. Resulta imprescindible que le eduques a través de esta mirada empática acerca de lo difícil que es para él transitar por este nuevo episodio de su vida tan convulso. Por este motivo, es muy necesario que encuentres espacios y momentos de escucha durante los cuales él

pueda compartir contigo lo que le preocupa o ilusiona y tú, tu amor incondicional. Corrígele con cariño, felicitándolo por sus esfuerzos y ayudándole a descifrar ese amasijo de inquietudes en que habita.

***S**erenidad*

Corro maratones desde hace más de una década. Empecé a correr cuando mis hijos eran pequeños como válvula de escape para rebajar mi estrés, y en mis entrenamientos encontré mi terapia, mi momento para estar sola, para cuidarme y reiniciarme cada vez que me sentía saturada. Y, sin saberlo, esos ratitos se convirtieron en una de mis mejores herramientas para educar porque me cargaban de serenidad, una calma que necesitaban mis hijos para que los ayudase a su vez a rebajar sus niveles de nerviosismo; así podía escucharlos con calma y ayudarlos a gestionar correctamente sus enfados o tropiezos.

> Tu hijo adolescente necesita que le contagies tu serenidad para enfrentarse a la vorágine de cambios que experimenta, que te conviertas en ese remanso de paz que le ayuda a entender eso que tanto daño le hace a veces: lo que pasa en su interior.

Tu serenidad le regala sosiego y le ayuda a percibir los cambios de una manera mucho más positiva, ya que nota que continúas a su lado ofreciéndole todo lo que necesita. Si en cambio

le acompañas desde la intranquilidad y el nerviosismo, será mucho más difícil que sienta que le comprendes.

C*onfianza*

Fui una estudiante bastante mediocre hasta que llegué a la universidad. En el instituto siempre sentí que mis profesores tenían poca confianza en mí por mucho que me esforzara. Mi hermana mayor era una estudiante brillante en todas las áreas, mientras que mi hermana gemela trabajaba como una hormiga hasta conseguir grandes resultados. Los profesores siempre me comparaban con ellas, haciéndome creer que nunca obtendría notas tan buenas como las suyas. Al final acabé pensando que tenía muchas menos cualidades que ellas, por lo que en algunas asignaturas dejé de esforzarme porque sabía que, hiciese lo que hiciese, a la profesora no le resultaría suficiente. Muchos años después me di cuenta de que esos comentarios habían influido muy negativamente en mi motivación por aprender y habían dañado mucho mi autoestima.

> La confianza es uno de los valores más importantes en la educación y en ella debe basarse la relación con tu hijo. Se trata de una herramienta tan necesaria como delicada, ya que es fácil de perder y, una vez que se pierde, cuesta trabajo volver a recuperarla.

Tu adolescente necesita más que nunca de tu confianza, percatarse de que te gusta la persona en que se está convirtiendo, no juzgas sus errores y te gusta pasar tiempo junto a él, compartiendo problemas, logros o nuevos retos. Tu hijo aprecia así que le ofrezcas la libertad que demanda para crecer a su ritmo y empezar a tomar decisiones sin miedo a no hacer las cosas como tú esperas. Esta confianza es clave para que vuestro vínculo siga reforzándose, tengáis una buena relación y podáis resolver mucho mejor las desavenencias. La mejor forma de demostrársela es a

través de esas frases de aliento y esos mensajes positivos que tanto bien hacen a su autoestima. Si nota que desconfías y andas siempre detrás de él para vigilarlo dejarás de ser un adulto de referencia y acabará mintiéndote cuando haga algo mal.

E*jemplo*

> Dicen que la mejor forma de educar es con el ejemplo. Tu hijo no mostrará una especial predisposición por escucharte, pero sí te observará a diario. Por este motivo has de convertirte, al gestionar tus propias emociones, comunicarte o resolver los conflictos, en su mejor modelo de conducta.

Intenta mantener siempre la coherencia entre lo que dices y lo que haces, e incúlcale valores tan importantes como el esfuerzo, la colaboración o la solidaridad. Si tú le mientes, tu hijo te mentirá; si tú le etiquetas, él también te etiquetará; si tú le tratas mal, él también lo hará.

Javier era un chico supertímido que asistía a mi tutoría en el instituto. Un día, en clase de Valores, hablábamos de las relaciones que tenían los alumnos con sus familias, y la mayoría coincidía en sus dificultades para entenderse con sus progenitores. Javier levantó la mano y explicó con mucha calma que hacía poco había descubierto la fórmula para entender a los suyos. «El secreto es saber que tus padres siempre harán lo contrario de lo que te digan a ti. Por ejemplo, te piden que no les grites y son ellos los primeros que no dejan de levantar la voz en las discusiones.» *Touché!* Todos sus compañeros le dieron la razón, y comprobé que los adultos no siempre somos el mejor modelo de comportamiento para nuestros hijos.

N*egociación*

Aristóteles y Sócrates afirmaban que el mejor método que existe para que los jóvenes aprendan es a través de la discusión. Se referían a una discusión en términos positivos, que consiste en negociar con tus oponentes para encontrar entre todos la mejor solución. Esa negociación debe basarse en el respeto, y todas las personas que participan en ella han de aprender algo.

Pocas cosas hay más agotadoras que pasarte todo el día negociando con tu hijo adolescente. El verbo *negociar* es el que más vas a poner en práctica durante estos años, ya que él no va a aceptar un no por respuesta con facilidad. La búsqueda de la libertad aviva su rebeldía, y esto le provoca enormes dificultades para aceptar tus consejos, ya que siempre va a preferir hacer las cosas a su modo.

Como si de un director de ventas se tratase, debes aprender a pactar con él horarios, normas y límites, mostrando —siempre desde el respeto— la voluntad de entenderte y de solucionar los conflictos. Ha de ser una negociación que te muestre flexible, satisfaga las necesidades de ambos lados y ayude a cada uno a percibir que el otro muestra interés por lo que le pasa.

C*omprensión*

Cuando mis hijos eran pequeños decidimos pasar unos días de las vacaciones de verano por la zona de Chamonix. Allí pudimos disfrutar de los maravillosos paisajes de los Alpes franceses, suizos e italianos y de la naturaleza en estado puro. Un día nos aventuramos a subir en teleférico hasta la Aiguille du Midi, alcanzando los 3.842 metros. Jamás podré olvidar la cara de sorpresa de ellos al observar la cima del Mont Blanc. La grandeza de la montaña los dejó alucinados. Tuvimos la suerte de ver una larga fila de montañeros que emprendían su camino hasta la cima. Inquietos, no dejaban de preguntarme cómo esos montañeros conseguirían alcanzar esa majestuosa montaña. Le pregunté a mi hijo pequeño si él se atrevería a escalarla cuando fuese mayor y, sin titubear ni un instante, me contestó: «Si tú me acompañas, no me daría miedo, mamá». ¿Puede existir algo más maravilloso en la

maternidad que constatar que tu hijo siente que a tu lado nada puede salir mal?

Pues eso es exactamente lo que necesita el adolescente en este momento tan agitado de su vida: estar convencido de que le quieres y le comprendes, de que intentas dar respuesta a sus nuevas necesidades sin juicios de valor y que le aceptas, con sus virtudes y sus defectos, ofreciéndole la protección que tanto sigue necesitando. Precisa que le mires con ganas de entenderle y ajustes correctamente tus expectativas sin exigirle nada para lo que no esté preparado.

> El sentido del humor es una herramienta fundamental para que aprendas a no tomarte las conductas de tu hijo como un ataque en tu contra y las relativices.

No dejes de explicarle a diario que entiendes que aún no tenga la seguridad y la experiencia necesarias para poder hacer frente a las dificultades con autonomía y que tropezar es parte imprescindible del aprendizaje. Esto te allanará el camino hacia una relación cómplice que le lleve a tener ganas de compartir contigo lo que le pasa o le preocupa. En cambio, si le parece que le juzgas constantemente, sus decisiones irán alejándose de ti y buscará apoyo fuera de casa.

I*mplicación*

Aunque no te lo demuestre, tu adolescente necesita saber que estás muy presente y disponible en su vida, que conoces sus gustos, entiendes sus dificultades y te interesan las cosas que le ilusionan. Resulta esencial para él que estés dispuesto a echarle una mano en todo, pero a una distancia prudente. Tienes que ofrecerle un tiempo de calidad que os permita conoceros mejor, compartir proyectos y ser cómplices en su cambio.

Si alguien estaba siempre disponible en mi vida esa era mi abuela materna, sin duda la persona que más cosas me ha enseñado en la vida. Ella no tenía estudios, pero era una persona muy inteligente que me transmitió gran cantidad de valores. Vivía algunas temporadas con nosotros, y al llegar del colegio me encantaba sentarme a su lado y que me explicase cosas de cuando ella era pequeña. Lo que más me gustaba de pasar el rato junto a ella era que nunca parecía tener prisa por dejar de estar conmigo. En cambio, veía a mis padres hacer malabarismos para poder cumplir con sus jornadas maratonianas de trabajo y tener tiempo para dedicarnos su atención. A ella podía explicarle todo lo que me pasaba o me preocupaba, y siempre me ayudaba a encontrar la mejor solución a mis problemas. Era una mujer muy moderna para su época, y siempre pienso que ahora se hubiese convertido en una excelente divulgadora educativa. A menudo, cuando mis hijos llaman mi atención, pienso en ella, y eso me ayuda a poner el freno de mano y dedicarles esos momentos de sosiego que tanto precisan.

En mucho de los asesoramientos familiares que realizo, los progenitores se dan cuenta de que sus hijos se han convertido, al llegar a la adolescencia, en unos auténticos desconocidos para ellos. Poco a poco, sus vidas se han ido separando y en algunas ocasiones lo único que los une es compartir el mismo techo y algunos momentos durante las comidas. Sus conversaciones se limitan a intentar controlar las malas conductas y a sobrevivir deseando que acabe rápido este difícil periodo.

Si tienes la sensación de que tu hijo y tú os habéis convertido en unos auténticos extraños, analiza el tiempo de calidad que pasas junto a él. Me refiero a ese espacio en el que no habláis del colegio o de las normas que se ha saltado, sino que os ponéis al día de lo que os preocupa o ilusiona sin interrogatorios que le incomoden.

En casa es prioritario buscar días en los que podáis llevar a cabo alguna actividad juntos. Salir de compras, a comer o hacer alguna pequeña escapada ayuda a encontrar tiempo para hablar sin prisas y ponerse al día. Sin duda, esos momentos son ideales para que estreches lazos con tu adolescente, y estoy convencida de que dentro de un tiempo los recordará con gran cariño.

Amor incondicional

Si hay algo que va a necesitar tu adolescente a lo largo de esta etapa es sentir tu amor de manera incondicional, saber que estás a su lado apoyándole sin condición pase lo que pase e independientemente de su conducta o sus resultados académicos.

Nada va a ser más reconfortante para él que sentir tu presencia, cuidado y disponibilidad, que le apoyas en cada uno de sus retos, que no juzgas sus tropiezos y que le quieres tal y como es sin que tenga que cumplir con tus expectativas e idealizaciones. Que estás dispuesto a hacer lo que haga falta para ayudarle a mejorar, para que consiga sus sueños.

Ese amor va a convertirse en el sostén de vuestra relación. Unas raíces fuertes que le regalan la seguridad que necesita cuando sus dudas e inseguridades le hacen tambalearse. Esas raíces deberás alimentarlas a diario con tu cariño, paciencia y disponibilidad asegurándote de que sabe que estás a su lado en lo bueno y en lo malo, en la tristeza o en la alegría, al margen de que haga las cosas bien o mal. Un amor incondicional cálido y empático que tu adolescente necesita sentir a través de tus «te quiero», de besos, de abrazos y de tu atención plena. Un amor que respeta sin coartar la libertad que ahora es tan importante para él, sin vulnerar sus deseos y necesidades.

Amarle sin condiciones es la mejor forma de protegerle, de enseñarle desde el respeto, de pactar con él los límites que tanto necesita en la vorágine de cambios que experimenta. Si tu hijo nota tu presencia y tu calor se sentirá arropado y desarrollará una sana autoestima que le acompañará a lo largo de toda su vida. Este amor será el pilar fundamental de su felicidad para poder

conseguir una vida sana y equilibrada.

Sí se educa a un/a adolescente...

- Conociendo bien las principales características de la etapa para poder dar una respuesta adecuada a las nuevas necesidades que surgen en ella.
- Con grandes dosis de humor y de sentido común.
- Con toneladas de paciencia, amor incondicional y cariño.
- Estando muy presente y disponible en su día a día.
- Validando todas las emociones por las que transita.
- Abriendo canales de comunicación constantes y expresando correctamente lo que nos molesta.
- Pactando y flexibilizando las normas y los límites.
- Pidiendo disculpas cuando nos equivocamos.
- Relativizando los cambios de humor.
- Ayudándolos a descodificar ese mundo tan cambiante en el que vive.
- Siendo el mejor de los ejemplos en la gestión emocional y la resolución de conflictos.
- Recordándole a diario que estamos a su lado de forma incondicional.

No se educa a un/a adolescente...

- Considerando que somos amigos de nuestro hijo.
- Sobreprotegiéndole o justificando los errores que comete.
- Con expectativas que le ahoguen o le hagan sentirse pequeño.
- Etiquetándole o ridiculizándole.
- Consintiendo comportamientos inapropiados.
- Con grandes sermones o discursos que monopolicen las conversaciones.
- Con autoritarismo e inflexibilidad.
- Realizando juicios de valor sobre su vida, sus elecciones, su grupo

de amigos...

- Trasladándole tus inseguridades en forma de frustración, rabia, ira...
- Sin respetar la intimidad e independencia que necesita.
- Creyendo que estás en posesión de la verdad absoluta.

TAREA 5

af. ¿Cuáles son las principales dificultades con las que te encuentras a la hora de educar a tu hijo/a adolescente? ¿Qué crees que ha cambiado entre vosotros?
ag. ¿En qué situaciones te muestras inseguro/a? ¿Qué herramientas echas en falta?
ah. ¿Cuáles son los principales errores que cometes?

Recuerda que ser mamá o papá es el único oficio en el mundo en el que primero te otorgan el título y luego cursas la carrera. Un largo y arduo camino lleno de obstáculos, aprendizajes, errores y cientos de lecciones por asimilar.

Aprende a estar cerca de tu adolescente para que sienta que le apoyas, que le acompañas; eso sí, siempre con grandes dosis de respeto y cariño. Ayúdale en la toma de sus decisiones, en la detección y el desarrollo de sus talentos, en el refuerzo de sus puntos débiles.

¿Y cómo puedes llegar a estar en sintonía con él? Potenciando las habilidades que le van a permitir acercarse a la verdadera felicidad: aprender a respetarse y cuidarse, disfrutar de una vida interior rica y un buen equilibrio personal, saber escuchar y tener una buena iniciativa personal.

6.
RETOS EDUCATIVOS QUE SE NOS PLANTEAN CON NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES

Educar es una tarea difícil. Requiere tiempo, trabajo y mucha dedicación. Se trata de un camino con momentos buenos y otros más complicados. Una vez llegados a este capítulo del libro no hace falta que me reafirme en lo difícil que resulta educar a una persona adolescente desde la empatía y la calma. Muchos son los retos educativos a los que estás haciendo frente; la comunicación, el establecimiento de normas y límites, la gestión de las emociones o las responsabilidades seguro que son algunos de ellos.

Deseo que, poco a poco, hayas entendido que tu hijo, más que nunca, necesita notar que estás a su lado y que formáis un buen equipo. Que le acompañas con grandes dosis de afecto y comprensión y le ayudas a descifrar todo el revoltijo de emociones que le corre por dentro y le hace sentir tanta vulnerabilidad.

Como ya habrás percibido, la adolescencia está cargada de gran imprevisibilidad, de turbulencias y tropiezos. No existen dos adolescentes iguales y, por este motivo, es imposible encontrar un manual de instrucciones que solucione todas las dificultades a las que tienes que enfrentarte mientras tu hijo o hija transita por esta etapa de desarrollo.

Seguramente tengas la misma sensación que tengo yo: te pasas el día entre charco y charco, resolviendo conflictos, apagando fuegos, reparando situaciones y apaciguando sentimientos. Un trabajo muy costoso que sobrecarga tu paciencia y te saca de tu zona de confort haciendo que te sientas muy frágil. Este acompañamiento te exige dedicarte en cuerpo y alma si quieres conseguir educar a tu adolescente de forma positiva y

consciente.

Para poder educar a tu adolescente de manera consciente debes estar presente y disponible en su vida. Demostrarle a diario que le quieres sin condición y estás a su lado para todo lo que necesite.

Ya sabes que el primer paso que debes dar es cortar el cordón umbilical que te une a él, regalándole toda la libertad que precisa para empezar a explorar y construir su vida a su manera. Hay que soltar amarras permitiéndole que, poco a poco, alce el vuelo y pueda surfear la vida sin miedo a caerse o a probar cosas nuevas.

Cuando mi hijo era muy pequeño siempre se empeñaba en vestirse solo, pero eso suponía que llegáramos casi siempre muy justos al colegio. En muchas ocasiones estuve tentada de vestirle yo para no salir de casa siempre tan nerviosos. Sin duda, esa decisión hubiese contribuido a rebajar el estrés de las mañanas, pero no le hubiese permitido desarrollar su independencia. Cierto es que algún día fue con un calcetín de cada color o un conjunto poco combinado, pero llegar al colegio y poder explicarle a su maestra que no requería de la colaboración de papá o mamá para vestirse le hacía sentirse poderoso. Ahora que es adolescente, sigue queriendo hacer las cosas a su manera, sin tener que depender de la opinión o la ayuda de nadie, y eso le permite fortalecer a diario su autoestima.

Durante estos años tu hijo transita por un camino repleto de baches y errores que tiene que aprender a superar de forma autónoma, tomando sus propias decisiones y asumiendo las consecuencias. Una nueva andadura vital que, con frecuencia, le hace considerar que no es nada sencillo hacerse mayor. Por eso un adolescente necesita tener unos padres que estén presentes y disponibles, que definan bien los límites y eliminen de la relación las etiquetas y las exigencias desproporcionadas hacia él. Si advierte que te pasas todo el día diciéndole que es un vago, que no hace las cosas bien o reprochándole sus meteduras de pata, va a ser muy difícil que entre vosotros exista una buena conexión. Así que ahora te toca acompañarle con flexibilidad, entereza y grandes dosis de intuición, intentando convertir los conflictos en

oportunidades para crecer juntos, reformular normas y buscar soluciones que os satisfagan a ambos. Tienes que ayudarle a responder los interrogantes que le surgen ante tantos cambios y a transmitirle los valores necesarios para que alcance una felicidad real, que nada tiene que ver con aparentar ante los demás o conseguir muchos seguidores en las redes sociales.

Si hay algo importante que debes regalarle durante estos años es tiempo para crecer y aprender sin prisas, sin sentirse cuestionado o ahogado por tus expectativas. Hazle comprender que le aceptas tal y como es, y demuéstrale a diario que estás dispuesto a echarle una mano en todo lo que necesite aunque haya metido la pata hasta el fondo. Este acompañamiento le permitirá convencerse de que continúas siendo uno de los pilares más importantes de su vida.

Educar a tu adolescente desde la comprensión se convertirá en una gran oportunidad para crecer juntos y seguir fortaleciendo vuestro vínculo basándoos en la ilusión, el amor y el respeto mutuo. Tu hijo te necesita a su lado, pero de manera coherente, amorosa y paciente.

6.1 HABLEMOS PARA ENTENDERNOS

Qué difícil es comunicarse con alguien que en muchas ocasiones te pone malas caras, se muestra hermético y da portazos cuando se enfada, además de no escuchar tus consejos porque piensa que

sabes poco de cómo funciona la vida.

Mantener una relación cordial y afectiva con tu hijo adolescente se perfila como uno de los retos más importantes a los que vas a tener que enfrentarte en este momento educativo, ya que si hay algo que lo caracteriza son las constantes desavenencias entre vosotros. Los estudios, las responsabilidades en casa y el instituto, la ropa que quiere ponerse, la hora de llegar por la noche, el respeto de las normas o las nuevas amistades son algunos de los motivos que provocan muchas de vuestras discusiones. Estos conflictos hacen que tengas la impresión de que os pasáis el día malhumorados y no eres capaz de entender ni dar respuesta a sus nuevas necesidades.

No es fácil entender por qué tu adolescente se muestra con tanta frecuencia a la defensiva y poco receptivo a tus sugerencias o a compartir contigo lo que le inquieta. Hay días en los que discutís mañana, mediodía y tarde por cosas insignificantes, creando en casa un clima muy enrarecido y colmado de irritabilidad. Supongo que te pasa, como a mí, que en muchas ocasiones tienes la sensación de que cada vez que intentas dialogar de manera sosegada y pacífica con tu hijo te conviertes en un especialista en desactivación de artefactos explosivos. Te pones tu traje TEDAX y empiezas a charlar con él con pies de plomo para intentar que no se active la bomba del conflicto. Esa explosión puede estar provocada por una simple mirada, un comentario sin importancia o una sugerencia equivocada. Cuando la bomba estalla, su onda expansiva os llena a ambos de frustración y os hace sentir que ya no os entendéis como antes.

Tal es la dificultad de establecer un diálogo tranquilo y empático que frecuentemente te parece que habláis en idiomas distintos. No consigues una comunicación adecuada con él, por lo que tienes la sensación de que vivís en universos paralelos, opuestos, que cada vez tenéis menos cosas en común. Es bien curioso, porque eres capaz de comunicarte sin problemas con tu compañera de trabajo, a la que detestas, tu vecino del quinto, con el que no tienes nada en común, o el cajero del supermercado, al que no conoces de nada, pero te cuesta horrores hacerlo con la

persona a la que más quieres en este mundo.

El primer paso es aceptar que el conflicto es inherente a vuestra relación. Tu hijo necesita rebelarse contra todo lo que no le gusta o no comprende, mientras que a ti te toca aprender a acompañar ese desasosiego con mucho aguante y comprensión. Si no es así, la falta de recursos ante estas situaciones te hará adoptar una comunicación violenta, normalizando en casa los gritos o las conversaciones llenas de órdenes, reproches o juicios de valor. Esta forma de relacionaros crea mucho malestar emocional y resulta una gran barrera entre vosotros. Asimismo, piensa que hacerle frente de la mejor manera posible puede convertirse en una gran fuente de aprendizaje.

Es importante que sepas que, aunque tu hijo a menudo se muestre contigo desafiante o irreverente, eso no significa que te odie, le caigas mal o haya dejado de querer que estés a su lado. Aunque lo parezca, no está en tu contra, sino, más bien, en contra del mundo, un mundo que aún no logra entender y que cuestiona constantemente su forma de hacer o de pensar. Sé comprensivo con él, ya que lo que menos necesita es tener la sensación de que su adulto de referencia también le falla. No puedes pedirle que te entienda porque no lo va a hacer. No porque no quiera, sino porque aún no está preparado para conseguirlo. Recuerda que vive absorto en su egocentrismo y sus problemas, así que bastante tiene con intentar aclarar sus sentimientos y elegir el camino que quiere tomar. Tu hijo sigue queriéndote aunque no te lo parezca y su desbarajuste emocional no le permite estar disponible como a ti te gustaría. Sé paciente: cuando esté capacitado para poner orden en su cerebro y controlar su impulsividad podrá mostrarse empático con tus necesidades o problemas. Al final de este ciclo volverá a ser aquel chico cariñoso y comunicativo al que le gustaba achucharte y compartir tiempo contigo.

Cuando mi hijo mayor entró en la adolescencia, nuestras conversaciones, sin que yo lo advirtiera, se convirtieron en un partido de pádel durante el cual ambos jugábamos con la única intención de devolvernos los golpes. Cualquier motivo era bueno para iniciar un encuentro e intentar machacar al otro. Las partidas

acabaron en el momento en que me di cuenta de que era yo la encargada de decidir si había match o no. No es que no nos entendiésemos, sino que no sabíamos cómo hacerlo.

> Si el objetivo es conseguir una sólida, eficaz y afectuosa comunicación, lo primero que has de entender es que nada de lo que te dice tu hijo es algo personal contra ti.

Sus salidas de tono, sus improperios y cuestionamientos son fruto de su efervescencia cerebral, no de una animadversión hacia ti. Sus conductas desajustadas no buscan provocarte, intimidarte o retarte, sino que son una forma torpe de expresar su incertidumbre. Como bien sabes, su cerebro aún no está preparado para controlar la impulsividad y analizar desde la calma las situaciones. No se trata de convertirte en su colega para mejorar vuestra relación, sino de adoptar nuevas estrategias comunicativas para conseguir hablar en la misma sintonía.

Seguramente, muchos de los conflictos que se generan a diario con tu hijo adolescente están relacionados con el error de pensar que debe hacerte caso simplemente porque tú eres su padre o su madre y posees la experiencia necesaria para saber lo que le conviene o no en su vida como una verdad absoluta. Recuerdo que, cuando yo era adolescente, si algo provocaba mi furia era que un adulto me obligara a hacer algo sin entender bien el motivo. Los «porque sí» o «porque lo digo yo» hacían saltar mi ira y me incitaban a desobedecer. Si quieres que tu adolescente no te haga caso imponle las cosas por la fuerza —y prepárate para tener con él una gran batalla campal—. Obedecer por temor es la peor manera de enseñar a tu hijo cómo debe actuar. Estoy convencida de que detestas que tu jefa te obligue a realizar tareas sin contar con tu opinión, dado que te produce la impresión de que tus ideas o propuestas tienen poco valor para ella. Pues a tu hijo le pasa igual cuando sus necesidades o ideas no son tenidas en cuenta. Para

aprender a comportarse debe entender los motivos o la necesidad de una conducta, tener la sensación de que confías plenamente en él y estás dispuesto a echarle una mano si lo necesita. Si le regalas el espacio que necesita y respetas su forma de funcionar va a resultar mucho más fácil que actúe de forma correcta.

> La comunicación afectiva debe basarse en la escucha activa. Haz que tu adolescente note que le escuchas empáticamente y con grandes dosis de respeto, interés y comprensión.

Otro de los motivos que llevan a tu adolescente a mostrar poco interés por compartir contigo lo que le pasa es percibir que a veces le restas importancia, juzgas o malinterpretas lo que te explica. Puede parecerle que intentas aleccionarle o decirle cómo debe actuar, o que consideras que sus sentimientos son una inmensa tontería y sus problemas con sus amigos, simples anécdotas. Esa sensación de que le prestas poca atención o de que no te interesa demasiado su nueva vida hará que busque nuevos cómplices fuera de casa.

Cierto es que sus intereses son muy distintos a los tuyos y que en ocasiones te cuesta entender que lo que comparte contigo sea importante para él, pero es esencial que note que le prestas toda tu atención cuando te comunica alguna emoción, duda o recelo. Debes aprovechar los momentos más distendidos para conectar con él con tus cinco sentidos, pues es entonces cuando empieza a expresarte cosas que para él resultan sumamente importantes. Escúchale activamente, muestra curiosidad por los detalles, y si le

quieres dar algún consejo, que sea muy sutilmente. Puedes intentarlo cuando le acompañas a su entrenamiento o su clase de música, vais de compras o hacéis alguna actividad que os gusta juntos; son instantes perfectos para establecer conversaciones llenas de afecto durante las cuales constate que le escuchas con interés. Explícale que te importa saber quién es su *youtuber* favorito o el videojuego que prefiere, que entiendes que esté triste porque ha discutido con su mejor amigo o emocionado porque la semana que viene podrá salir hasta un poco más tarde de lo habitual para celebrar un cumpleaños con los compañeros de instituto. Conseguir que la conversación fluya es fundamental para que tu hijo sepa que le importas y estás disponible. Si tu adolescente te expresa con libertad sus preocupaciones o ilusiones vuestra relación se basará en la complicidad, una complicidad que os colmará de buen humor y ganas de compartir cosas. Estas conversaciones también te permiten obtener información importante sobre cómo es su grupo de amigos y qué papel juega tu adolescente dentro de él. Pero, cuidado, no conviertas estas charlas en interrogatorios que le incomoden, ya que de hacerlo así pronto cortará la conexión contigo. Un adolescente que siente que no respetan su intimidad se cierra en sí mismo a cal y canto.

> Muestra siempre predisposición e interés por escucharle, por buscar espacios tranquilos para que pueda compartir contigo sus preocupaciones o sus ilusiones. Hazle sentir que formáis un buen equipo.

Debes aprender a respetar su espacio, entender que necesite pasarse horas y horas encerrado en su habitación absorto en sus pensamientos y problemas, o conectado a través de su móvil o las redes sociales con su grupo de iguales, con los que puede compartir sus emociones sin temor a que no le entiendan. Su habitación se ha convertido en su oasis, en un lugar seguro donde pensar con

tranquilidad. Ese silencio que tanto necesita le permitirá ir creando su nuevo autoconcepto e ir modulando adecuadamente lo que le corre por dentro.

Parece fácil conseguir una comunicación asertiva con tu adolescente, ¿verdad? Pues no lo es en absoluto. Aunque muestres disposición a escucharle, le dejes su espacio, dediques tu atención plena a escucharle y conectes con sus sentimientos, habrá muchos momentos en los que, casi sin entenderlo, se produzca el desacuerdo entre vosotros.

Ahora que estás leyendo tranquilamente sentado en tu sofá o bajo el sol en tus días de vacaciones, grábate a fuego que solo tú eres el responsable de conseguir que vuestra relación no se convierta en una lucha diaria repleta de reproches, malas maneras o gritos.

> Aunque sea muy muy complicado conseguirlo, debes tener muy presente que TÚ eres la persona adulta responsable de leer correctamente las situaciones y de reaccionar con tranquilidad ante las salidas de tono o los desplantes de tu hijo cuando se descontrola.

Sus comportamientos contradictorios, su poca capacidad para la autocrítica y sus peticiones desorbitadas, su pasotismo o sus insolencias te llevarán a veces a mostrarle tu peor versión, aquella en la que le dices cosas que le hieren, le ridiculizan o le hacen sentirse solo. Cuando estalle el conflicto, el primer paso para apaciguar los ánimos ha de ser buscar tiempo para calmarte, analizar con distancia la situación, autorregular tus propias emociones y reformular tu discurso. Por mucho que le amenaces o le alces la voz, no vas a conseguir mejores resultados si no eres capaz de actuar con templanza.

> Elegir los gritos o la agresividad corporal como herramienta para conseguir la paz es tan inútil como intentar vaciar un océano achicando el agua con cubos.

Cuando hayas conseguido bajar los decibelios de tu enfado, analizar la situación con objetividad y asimilar que no es verdad que si no le gritas o te enfadas no te hace caso (porque te aseguro que no lo es), llega el momento de hacer frente al conflicto desde la reflexión y el discernimiento. Tu hijo necesita que seas la calma en medio de la tormenta, no el combustible que avive más aún el fuego que incite la explosión emocional de ambos.

Piensa en el último berrinche que has tenido con tu pareja, tu compañero de trabajo o tu mejor amigo, ¿necesitabas que te ignoraran, te atemorizaran o te reprochasen cosas? ¿O, por el contrario, que te comprendiesen y te tratasen con dulzura? La opción que elegiría cualquier persona es muy clara, ¿verdad? Pues eso es justamente lo que necesita tu adolescente: que le trates con mucho amor y le des el tiempo imprescindible para aprender.

Cuando te comunicas jerárquicamente desde el enfado o la culpa solo consigues erosionar la relación y dañar su autoestima. Tu hijo detesta tus preguntas directas e inquisitorias, que le atosigues con tus suposiciones, que le interrumpas cuando habla, que utilices la ironía para ridiculizarlo o que te pases el día comparándole con conocidos que, a tu parecer, lo hacen todo bien. También le disgusta que te muestres inflexible, te creas en posesión de la verdad absoluta o le martirices dedicándole mensajes con doble sentido. No necesita que le grites y actives su amígdala, generándole miedo e incomprensión. En resumen, no precisa que te conviertas en una persona rígida que únicamente quiere tener la razón.

Si quieres mejorar vuestra relación tienes que aprender a hablar con él en el lugar y el momento adecuados, manteniéndote sereno ante sus desproporcionadas reacciones de ira. Busca un espacio de entendimiento en el que se muestre receptivo a tus palabras y no se sienta atacado o interrogado a causa de errores pasados.

Cómo le dices las cosas es crucial: háblale con mucho sosiego, utiliza un tono de voz adecuado, déjale explicarse sin interrumpirle, utiliza un lenguaje positivo y mensajes empáticos repletos de mucho cariño. Date la oportunidad de escucharle activamente y entender qué es lo que realmente demanda o necesita. Así conseguirás sintonizar con sus intereses, conectar con sus emociones y expresarle que estás de su lado. Ha de saber que te importa y entiendes que en muchas ocasiones sea muy difícil para él controlar su ira o frustración.

Si en alguna ocasión tu hijo te falta al respeto, espera a que se calmen vuestras emociones para poder expresarle el efecto que sus palabras malsonantes producen en ti y pídele que no vuelva a suceder —verbalízale también lo que necesitas—. Por ejemplo, si esta tarde antes de salir de casa te ha dicho que eres un pesado porque no paras de decirle lo que tiene que hacer o cómo debe ordenar su habitación y se ha ido dando un portazo, cuando vuelva deberías compartir con él que esas situaciones te entristecen mucho y que si vuelve a tener ese sentimiento lo comparta contigo con calma y educación. Si eres tú quien ha provocado el conflicto o le has faltado al respeto, pídele perdón sin pasar vergüenza o percibirlo como una muestra de inseguridad. Le ayudará a saber que admites tus errores y muestras interés por solucionar vuestras desavenencias.

Tu objetivo principal es conseguir que tu adolescente se convierta en una persona capaz de opinar y decir qué piensa en cada momento con respeto, pero siendo consciente de que no siempre va a tener la razón y de que no por ello debe perder los nervios o sentirse atacado.

Escúchale de forma cercana y asegúrate de que sabe que te importan sus experiencias para que se sienta reconocido y valorado. Haz que entienda que los conflictos se solucionan con calma y mucha reflexión.

Lo que NO debes hacer...

- Hablar sin dominar tus emociones.
- Sermonear o juzgar a tu hijo.
- Creer que tu adolescente quiere retarte o intimidarte.
- Etiquetarle o alzarle la voz.
- Convertir vuestras conversaciones en interrogatorios.

Lo que SÍ debes hacer...

- Respirar antes de intervenir.
- Hablarle con respeto y afecto en un tono de voz adecuado.
- Entender su dificultad para gestionar correctamente sus emociones.
- Mostrar interés por lo que le pasa y quiere compartir contigo.
- Elegir el lugar y el momento adecuados para hablar con él.

6.2 EL ARTE DE ESCUCHAR

Si existe un verbo que debes conjugar durante la adolescencia de tu hijo ese es *escuchar*. Como habrás visto en el punto anterior, si reconoce que le escuchas con atención seréis capaces de establecer una buena relación basada en la complicidad y reducir el número de conflictos. Si algo demandan los adolescentes a los que acompaño en mis asesoramientos es que sus progenitores los escuchen sin interpretaciones, reproches ni juicios de valor. A menudo me explican que tienen la sensación de que cada vez que hablan con ellos pasan un examen o deben medir sus palabras para que estos piensen que son chicos perfectos que cumplen órdenes

sin rechistar. Una situación que crea entre ellos incomunicación y bajos niveles de afecto.

Tu adolescente necesita sentirse escuchado, escuchado de verdad, con tus cinco sentidos puestos en él, y demostrándole tu interés, cariño y admiración. Ha de comprobar que estás comprometido con él y le muestras tu atención plena sin interrumpirle o sin hacer otras cosas a la vez, pues si algo suele ocurrir es que escuchas lo que te explica de lejos, haciendo varias tareas e insinuándole que resuma porque tienes poco tiempo que perder.

¿Recuerdas cuando le aseguraste que le escuchabas mientras acababas de preparar la cena, le pedías que pusiese la mesa y aprovechabas para responder un correo electrónico urgente del trabajo?

El momento de la escucha no es adecuado para darle consejos, explicarle tus batallitas relacionadas con el tema o interrogarle. Simplemente, deja fluir la conversación por el canal que tu hijo elija y establece con él una conexión que le haga sentir único, como si el mundo frenase de golpe y lo único importante en ese instante fuese lo que desea explicarte.

Más que nunca necesita percibir que le dedicas tu tiempo de calidad, que te gusta de verdad que comparta contigo lo que le seduce o preocupa, que muestras interés por sus emociones y que

estás a su lado ante las dificultades. Sin embargo, no has de confundir escuchar con satisfacer todas sus demandas, mostrarle tu atención no significa que debas hacer o comprar lo que a él le gustaría.

Por otra parte, ten muy presente que escucharle va mucho más allá de *oír*: significa observar su lenguaje corporal, las expresiones de su rostro, sus miradas y, sobre todo, sus silencios, que a menudo tantas cosas explican. Resulta crucial establecer un *feedback*, concentrándote en su mensaje sin entorpecerle y entendiendo que en muchas ocasiones muestre serias dificultades para poder explicarte lo que le ocurre de forma ordenada o encontrando las palabras precisas. Que te vea sonreír y de buen humor le animará a hablar contigo. Si de algo huye un adolescente es de los adultos que se pasan el día quejándose y gruñendo.

Para que sepa que le escuchas utiliza palabras como *comprendo*, *me imagino*, *te escucho* o *me interesa lo que me explicas*. Estas expresiones lograrán que tu adolescente perciba que en ese momento él es lo más importante para ti. Aprender a escucharos os ayuda a mantener la calma cuando surge un problema, aumenta vuestra complicidad y os facilita establecer límites que den respuesta a vuestras necesidades. Y digo «vuestras» porque es imprescindible que tanto él como tú os sintáis comprendidos, pues de esa manera él también aprenderá a escuchar a las personas que le acompañan en su camino. Eso facilitará que establezca relaciones basadas en el respeto y el cariño y aumente su empatía hacia lo que pueda suceder o puedan necesitar los demás. En cambio, si en casa ve que los conflictos se solucionan únicamente con gritos o malas praxis, será incapaz de establecer relaciones satisfactorias con su grupo de iguales.

Escuchar a tu hijo con tu atención plena es clave para establecer un vínculo basado en el interés y el respeto. Si se siente escuchado compartirá contigo sus experiencias, sus preocupaciones y sus ilusiones.

Lo que NO debes hacer...

- Interrumpirle cuando habla.
- Hacer otras cosas mientras le escuchas.
- Confundir *oír* con *escuchar*.
- Interrogarle cuando habla.
- Quitar importancia a lo que te explica.

Lo que SÍ debes hacer...

- Escucharle con tu atención plena.
- Utilizar palabras que le hagan sentir que estáis conectados.
- Observar su lenguaje no verbal.
- Crear una conexión especial entre vosotros.
- Decirle a diario que te interesa mucho lo que comparte contigo.

6.3 EMPIEZA A DIBUJAR SU PROPIO CAMINO

Unos pocos días después de que mi hijo mayor empezase el instituto, un accidente fortuito hizo que me fracturase el tobillo, y que la tibia y el peroné se desplazasen. Después de pasar por el quirófano, aquella grave lesión me dejó postrada en la cama. El incidente supuso que en casa todo se precipitara y que tuviésemos que reorganizar, de un día para otro, las tareas y los desplazamientos. De la noche a la mañana, mi hijo tuvo que empezar a ir solo a todos lados y hacerse responsable de su hermano pequeño en algunas ocasiones.

Recuerdo que a duras penas podía ponerme en pie y, apoyándome en mis muletas, acercarme hasta la ventana, desde donde veía cómo me decía adiós desde la acera de enfrente cada mañana cuando salía de casa. Las primeras semanas me preocupaba mucho que se entretuviera y llegara tarde al instituto, que perdiera el autobús para ir a su entrenamiento, que no le dieran bien el cambio cuando iba a comprar o que alguien le dijese algo por la calle que pudiese incomodarle.

Una noche, después de preguntarle si el día le había ido bien e interesarme por sus tareas del colegio, me contestó: «Mamá, ¿por qué no dejas de preocuparte por mí y centras toda tu energía en recuperarte? Yo ya soy mayor». Al mirarle sentí mucho vértigo. Casi sin darme cuenta había dejado de ser aquel niño que demandaba mi ayuda prácticamente para todo y se había convertido en un joven con ganas de coger las riendas de su vida. Le expliqué que estaba muy orgullosa y agradecida al ver lo responsable que era y que ofrecía ayuda a su padre para todo lo que estaba en sus manos. En ese instante me di cuenta de que si algo necesitaba mi hijo en ese momento era mi confianza para empezar a emprender el vuelo.

> Tu adolescente no pide su autonomía y su libertad por capricho, sino por pura necesidad vital. Precisa conquistarlas para poder construir su nueva identidad y establecer nuevos vínculos sin que papá y mamá le digan cómo debe hacerlo.

Tu hijo necesita una libertad que le permita explorar el mundo como ahora precisa, probar para saber qué es lo que le conviene o no y buscar nuevas experiencias que le hagan sentir vivo. Es fundamental que lo haga asumiendo nuevos compromisos con autonomía y actuando sin depender de la opinión o aprobación de los adultos. Sin embargo, aceptar sus nuevas necesidades es complicado, ya que este aprendizaje trae consigo dejar de llevarle de la mano, de tratarle como a un niño. Has de aprender a

acompañarle con la distancia adecuada, a pesar de que eso te produzca mucha inseguridad, respetar sus ritmos y preferencias y confiar en él aunque observes como muchos de sus intentos son torpes y poco certeros. Admite que tu protagonismo en su vida está cambiando sustancialmente y que, a partir de ahora, es él quien dibuja su propio camino.

Te toca mirarle de lejos con la sensación de que ya no controlas sus gustos ni sus decisiones y esperar que todo lo que has sembrado en su educación durante estos años dé sus frutos. Si ahora lo sobreproteges y le continúas tratando como cuando era pequeño, solo conseguirás que se convierta en un adulto dependiente incapaz de valerse por sí mismo y de solucionar sus problemas.

Aunque te cueste mucho, deja que se caiga y se frustre, que tenga miedo y asuma sus tropiezos. Tiene que poder empezar de nuevo las veces que sean necesarias; eso sí, asegúrate de que sabe que puede contar contigo para cualquier cosa que necesite. Muéstrale que confías en él y que tiene derecho a sentirse inseguro o frustrado cuando las cosas no le van bien, pues el fracaso es parte imprescindible del aprendizaje.

> Cuando tenga un tropiezo no se lo reproches ni le repitas hasta la saciedad que ya se lo habías advertido. Si se siente siempre juzgado evitará compartir contigo lo que le crea incertidumbre.

Enséñale con grandes dosis de paciencia a planificar, a marcarse objetivos reales, a diseñar estrategias que le conviertan, a sus ojos, en el protagonista de su vida. Déjale claro que todo lo que es capaz de hacer y de conseguir es valioso para ti. Para ello, reconoce sus esfuerzos, sus pequeños logros, y valora cada uno de sus intentos. No te fijes únicamente en sus resultados porque eso le romperá por dentro. Tu hijo necesita sentir que le quieres por lo que es y no solo por sus victorias vitales. Demuéstrale que

entiendes su confusión e inseguridad mientras intenta explorar un nuevo mundo que con frecuencia le abruma.

Recuerdo cómo me afectó ver a una alumna de primero de la ESO llorar desconsoladamente al ver que había suspendido Matemáticas en el primer trimestre de curso. Jamás había suspendido ninguna asignatura durante la primaria. Le daba pánico volver a casa y decírselo a sus padres, unos progenitores muy exigentes que trabajaban como docentes en la universidad. Entre sollozos me explicaba que tenía miedo de que sus padres la castigasen sin poder ir a sus entrenamientos de baloncesto y pensasen que había dejado de ser una buena hija.

Haz el ejercicio de recordar tu propia adolescencia. Sí, lo sé, ahora estarás pensando que la sociedad en la que tú creciste era muy diferente a la de la actualidad, pero puedo asegurarte que vuestras necesidades como adolescentes no están tan alejadas.

> Pese a que la sociedad en la que tú creciste era muy diferente a la actual, las necesidades de tu hijo son muy parecidas a las que tenías tú con su edad: libertad para poder explorar e interpretar el mundo, curiosidad por establecer nuevas relaciones y tiempo para construir una nueva identidad personal.

¿Cuántas veces te sentiste perdido y tus precipitados y rebeldes comportamientos provocaron conflictos con tus padres?

Acordarte de esos momentos, de las veces que sentiste que no sabían entenderte o dar respuesta a tus inquietudes para crecer en calma, te ayudará a ser mucho más empático hacia las conductas de tu hijo.

Explícale con claridad qué esperas o necesitas de él para que no haya malentendidos entre vosotros. Recuerda que tu obligación no es conseguir a cualquier precio su felicidad, sino hacerle fuerte y valiente, ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para que pueda afrontar las dificultades que encontrará en el camino que él decida seguir.

No puedes exigirle que actúe o piense como un adulto porque aún no lo es, pero sí has de enseñarle a asumir responsabilidades sobre sus acciones y las consecuencias de estas. Hazle entender que las cosas se consiguen gracias al esfuerzo y la perseverancia y que la dificultad del proceso mejora la satisfacción del resultado.

Colabora con él en su tarea de asumir nuevas responsabilidades, poco a poco pero con determinación, ofreciéndole toda la ayuda que necesite. No olvides que aún no puede pensar ni actuar como un adulto porque no lo es.

Lo que NO debes hacer...

- Transmitirle tus inseguridades y miedos.
- Ridiculizarle por sus errores.
- Tratarle como cuando era pequeño.
- Decidir cuál debe ser su camino.
- Criticar sus decisiones.

Lo que SÍ debes hacer...

- Darle alas para volar.

- Empoderarle con tus palabras para que sea valiente.
- Acompañarle a una distancia adecuada, aceptando que tu papel en su vida ha cambiado.
- Respetar su ritmo a la hora de aprender.
- Explicarle que el error es imprescindible para el aprendizaje.

6.4 LAS CUERDAS DE NUESTRO CUADRILÁTERO

Durante muchos años me costó entender por qué mis padres eran de los pocos que ponían límites y normas en casa. Muchas de mis amigas hacían siempre lo que les apetecía sin tener que rendir cuentas a nadie. Podían llegar a casa mucho más tarde que yo y no les pedían que dedicasen tanto tiempo al estudio como a mí. Yo las envidiaba profundamente y eso me hacía tener muchas rencillas con mis progenitores. Recuerdo como ellos, armados de toneladas de paciencia, intentaban hacerme entender una y otra vez que esos límites me ayudaban a crecer con mayor armonía y seguridad. Yo naturalmente no lograba entenderlos, y me sentía como un pájaro encerrado en su jaula. Muchos años después agradezco enormemente que me hicieran comprender que en esta vida uno no puede hacer lo que le apetezca en cada momento.

Como has visto anteriormente, tu adolescente reclama y necesita una parcela cada vez más grande de libertad. Por este motivo, tendrás que instituir límites que vayan acorde con sus nuevas condiciones vitales.

> Una de las tareas más complicadas que te toca realizar es establecer nuevos límites que den respuesta a sus necesidades actuales. Encontrar un buen equilibrio entre esos límites y la ansiada autonomía de tu adolescente comporta muchos quebraderos de cabeza.

Mis hijos tuvieron la suerte de tener a un pediatra maravilloso. El doctor Espín siempre era capaz de calmarme y

empatizar con la ansiedad que me producía que mis hijos cayesen enfermos. Cuando el menor cumplió los dos años se instaló en un bucle de rabietas constantes. Cualquier pequeño motivo podía provocar que empezase a llorar, gritar o intentar hacer lo que le apetecía. Un día, en la consulta del pediatra, se negó a que este le auscultara para determinar si de nuevo tenía bronquitis. Jamás olvidaré cómo el doctor fue capaz de calmarlo, de achucharlo entre sus brazos, y acabó haciéndole la revisión entre carcajadas. Durante el reconocimiento me explicó que la educación era como un cuadrilátero de boxeo: las cuerdas del ring debían marcar los límites de nuestro acompañamiento. Unas cuerdas que no podían ser ni demasiado laxas ni rígidas y debían ir adaptándose a las necesidades de nuestros hijos para que se sintiesen protegidos. Encontrar el punto exacto de flexibilidad de esas cuerdas es uno de los propósitos más importantes de nuestra tarea en su educación.

En ocasiones puedes tener la sensación de mostrarte demasiado permisivo y en otras, en cambio, tener la sensación de que estás estableciendo demasiado control sobre él. Establecer límites puede generarte sentimientos de culpabilidad o ansiedad si lo asocias, erróneamente, a poner restricciones o a no complacer sus deseos. Ser consciente de que lo haces para educarle y protegerle puede ayudarte a adquirir mayor seguridad y contundencia en las pautas que le quieres transmitir. Ten muy claro siempre que actuar con firmeza no está reñido ni con el amor ni con la comprensión.

Conseguir una dinámica sana en la relación con tu adolescente depende, en gran medida, del establecimiento de unos límites claros y respetuosos que os permitan desarrollar una buena relación basada en el respeto y el amor incondicional. Estos límites permiten a tu hijo crecer con conciencia, asumiendo sus responsabilidades, haciéndose cargo de sus decisiones y desarrollando habilidades sociales y emocionales imprescindibles para la vida.

> Los límites no son normas rígidas, inflexibles y prohibitivas que tienen la intención de controlar, cohibir o sancionar. Son líneas invisibles que nos ayudan a entender el mundo y a estructurar la convivencia desde el respeto y la empatía.

Los límites crean un espacio consistente y predecible en el que tu hijo puede experimentar y descubrir con seguridad. No te confundas, no son prohibiciones carentes de aprendizajes que limitan el comportamiento.

Siempre que hablo sobre ellos en mis charlas formativas a familias utilizo un ejemplo al que recurría mi profesora de Pedagogía en la facultad cuando intentaba que entendiésemos su importancia en la educación. Ella siempre usaba el símil de una carretera y nos explicaba que los límites eran las líneas blancas que marcan sus bordes, que jamás se deben sobrepasar. Unas rayas que evitan accidentes y sin las cuales el camino sería confuso, lo que comprometería nuestra seguridad y la de los demás. La ausencia de estas líneas provocaría que cada persona quisiera pintar su recorrido a su manera, creando un auténtico caos en las relaciones.

Los límites no deben ser pensados tan solo para que tu hijo te obedezca, sino para ayudarle a crecer y a construir su personalidad de forma armónica, a desarrollar su tolerancia a la frustración y su capacidad de autocontrol. Favorecen su proceso de socialización y le permiten diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto. En definitiva, son el código lógico en el que deberá enmarcar sus conductas si quiere caminar por la vida con sentido común y tener éxito.

Unos límites adecuados crean un entorno de seguridad

emocional indispensable para su desarrollo integral, a la vez que le enseñan que las personas que le acompañan le cuidan y le sustentan cuando lo necesita. Le permitirán sentir que pertenece a un núcleo familiar que le valora y le tiene en cuenta. Además, le ayudarán a saber decir no a las conductas arriesgadas que constantemente se cruzarán en su camino en esta etapa repleta de nuevas prácticas.

La desobediencia propia de esta etapa hace que tu hijo intente desafiarte casi a diario. Si por cada vez que mis padres tuvieron que recordarme que estaba a punto de saltarme un límite hubiesen metido un euro en una hucha ahora serían millonarios. Así que ármate de paciencia, porque te va a tocar recordárselo con frecuencia hasta que los integre.

> Si no establecéis los límites correctamente detectará tus incoherencias e intentará provocar vuestra confrontación constante hasta que se salga con la suya.

Aun así, no debes pasarte todo el día diciéndole a todas sus demandas que NO. Entiendo que a veces abuses de los noes pensando que así puedes protegerle para evitar que se meta en problemas, pero ese no es el camino correcto. Un NO sin sentido solo consigue aumentar su rebeldía y provoca numerosos conflictos entre vosotros.

> No hay duda de que en ocasiones es imprescindible que impongas el sentido común a su impulsivo cerebro, pero no habría

que prohibirle nada más allá de las cosas que pongan estrictamente en peligro su integridad física, psicológica o emocional.

Si quieres construir una buena relación, en la que sintáis que os comprendéis, tienes que usar toda tu asertividad para establecer unos límites que satisfagan a ambas partes. Antes de ello, debes explorar y conocer tus propios límites, evitando así educar desde la creencia errónea de que por el simple hecho de ser tú el adulto tiene que obedecerte. El aprendizaje basado en las amenazas únicamente fomenta el miedo, la inseguridad y la desconfianza.

Si deseas establecer una relación basada en la complicidad y el afecto, establece en casa unos límites respetuosos, consensuados desde la calma, la negociación y el respeto.

Establécelos junto a él, y hazlo desde la calma, el cariño y el respeto, asegurándote de que los entiende. Que sean pocos y claros para que pueda cumplirlos. Deja que exprese con libertad todo lo que precisa o piensa para que así sienta que le importas, y comprométete a revisarlos cada poco tiempo para adaptarlos a sus nuevas circunstancias a medida que crece. La rutina y la paciencia son tus grandes aliadas para lograr que sean coherentes y eficaces. Jamás recurras a los premios, los castigos o los chantajes para que te haga caso, ya que así solo conseguirás que funcione bajo control.

Al igual que tu comunicación, los límites deben estar cargados de afectividad y empatía. Establecerlos respetuosamente no quiere

decir que debas ceder siempre ante las insistentes demandas de tu adolescente para que no se enfade, sino que significa que son consensuados, lo cual permite que tu hijo se implique en su instauración y que, de esa manera, sea mucho más fácil que quiera cumplirlos. Si no lo hace, debes explicarle desde la serenidad tu desacuerdo y determinar consecuencias naturales y lógicas que le ayuden a entender que ha pisado la línea y eso es peligroso. Esas consecuencias nada tienen que ver con los castigos desorbitados carentes de aprendizaje, que solo llevan a dañar vuestro vínculo y a que tu hijo se sienta solo.

Recuerdo una tutoría en la que un alumno de tercero de la ESO me explicaba que tenía tantos castigos acumulados pendientes de cumplir que ya no se acordaba de los motivos que los habían provocado. A menudo me verbalizaba que en casa cambiaban los límites en función del humor que tenían sus progenitores y que jamás habían tenido en cuenta sus necesidades para establecerlos. Su comportamiento no era correcto porque nadie le había enseñado a hacer las cosas de otra forma.

Establece los límites junto a tu adolescente y recuerda que su función es que le lleven a ser responsable, no obediente; así comprenderá que todas sus decisiones y actos tienen consecuencias. Tu objetivo es que le ayuden a quererse, a ser autónomo y disciplinado, a elegir desde la responsabilidad y a hacer frente a la frustración o los errores. Grábate a fuego que implantar unos buenos límites es una de las mejores estrategias para reducir conflictos.

Para que crezca sano y sea responsable e independiente debes establecer límites claros que le ayuden a entender el mundo que le rodea y las relaciones que entabla: le harán sentir que le proteges teniendo en cuenta sus necesidades.

Lo que NO debes hacer...

- Imponerlos desde la ira o el miedo.
- Instaurarlos sin tener en cuenta su opinión.
- No explicar la utilidad de cada límite.
- Cambiarlos en función de tu estado anímico.
- No ser coherente entre lo que dices y haces.

Lo que SÍ debes hacer...

- Establecer límites para protegerle y hacerle sentir que le tienes en cuenta.
- Poner límites a conductas y hábitos que pueden dificultar sus relaciones o autonomía.
- Consensuarlos desde el respeto y el amor.
- Asegurarte de que los entiende.
- Ir modificándolos a la vez que crece y sus necesidades cambian.

6.5 APRENDER A QUERERSE

Nunca fui una chica popular en el instituto y eso me marcó durante años. Ni mi físico ni mis resultados académicos me hicieron destacar entre mis compañeros de clase. Pasé por él sin pena ni gloria, aguantando cómo los profesores me comparaban con mis hermanas, que eran mucho mejores académicamente que yo. Tenía un buen grupo de amigos, pero eso no consiguió diluir la sensación de vivir como un pez fuera del agua porque no lograba encontrar mi lugar en el mundo. Esa impresión conseguía empequeñecer mi autoestima y afectaba negativamente a mi manera de entender mi felicidad.

Recuerdo las veces que mi hermana mayor me explicaba que mi valor no dependía de lo que pensaran los demás de mí, de mi talla de pantalón o de una nota en el examen de Física, sino de lo mucho que estaba dispuesta a trabajar por conseguir lo que me proponía. Ella me enseñó a mirarme bonito, a perdonar mis tropiezos, a creer en mí misma aceptando mis defectos.

La autoestima es la percepción, valoración o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Se construye día a día a partir de las experiencias y las relaciones personales de confianza y estima. Oscar Wilde decía que «amarse a uno mismo es el comienzo de una larga vida romántica». Así que si quieres que tu hijo consiga enamorarse de sí mismo has de enseñarle a quererse sin esperar la aprobación de los demás. La autoestima será un factor clave en su bienestar emocional, de ella dependerá la creación adecuada de su autoconcepto. Tu hijo requiere tener la sensación de ser querido, escuchado y tenido en cuenta. Amado tal y como es, con sus virtudes y defectos. Si únicamente recibe de ti críticas feroces o juicios de valor despreciativos sentirá que nunca pasa el examen de tus exigencias. Vivir con la sensación de que no le gustas a la persona que más te quiere es aterrador.

Gran parte de mis fines de semana los paso entre campos de hockey y fútbol, ya que intento no perderme ninguno de los partidos que juegan mis hijos. Asistiendo a ellos veo como muchos padres torturan a los suyos desde la banda. Les exigen de malas formas que incrementen la intensidad, que no pierdan el balón o que logren destacar sobre el resto de sus compañeros. Unas críticas desmesuradas que llenan a estos chicos de impotencia y tristeza, suscitando en ellos la impresión de que sus progenitores desearían tener en casa una estrella del deporte en vez de a ellos.

Como bien sabes, tu adolescente vive en una espiral de cambios que le producen gran inestabilidad. Por esta razón precisa que le ayudes, con grandes dosis de cariño y paciencia, a descifrar sus nuevas emociones y a fortalecer la confianza en sí mismo. Lo que menos necesita es tener cerca a alguien que le haga sentirse pequeño, que critique constantemente su forma de pensar o vestir, que le reproche las veces que se equivoca.

Recuerda que eres el espejo

en el que se mira tu adolescente a diario; por ello es imprescindible que le retornes una imagen positiva de sí mismo, sin matices ni distorsiones.

Tener una buena autoestima resulta clave para que tu hijo pueda hacer frente a los desafíos que le va a poner la vida a diario. Debes empoderarle con tus palabras para que sea consciente de todos los aspectos valiosos que posee y enseñarle también a aceptar sus imperfecciones sin que eso le haga sentirse infravalorado.

Debido a la fragilidad en la que vive, no es nada fácil para tu adolescente aceptar sus puntos débiles, así que necesita que le eches una mano para lograrlo. Una buena forma de hacerlo es explicándole que tú también tienes defectos y que trabajas a diario para pulirlos.

Tus exigencias deben ir enfocadas únicamente a que mejore respecto a sí mismo, sin la necesidad de medirse con nadie. Ten mucho cuidado de no pasarte todo el día comparándole con sus hermanos, sus amigos o sus compañeros de equipo. A tu adolescente no le importa lo más mínimo lo que los otros hacen mejor que él, lo que desea es percibir que no es necesario que tenga virtudes extraordinarias para obtener tu cariño y respeto. Muéstrale tu confianza, refuérzale para minimizar sus inseguridades y ayúdale a considerar que es capaz de conseguir lo que se proponga si está dispuesto a esforzarse y a trabajar por ello.

Es muy habitual que se queje porque no está contento con su altura, su peso y su color de pelo, o a causa del acné que le sale en

la cara. Recuerda que a ti también te costaba sentirte guapo cuando tenías su edad, así que ofrécele tu comprensión y complicidad cuando se cambie de ropa tres veces antes de salir hacia el instituto o esté de mal humor porque no logra peinarse el flequillo como le gustaría. Si no percibe tu empatía considerará que no le entiendes, que no estás en su onda, y muy posiblemente acabéis discutiendo.

En un plano mucho más serio, debes estar muy atento a la forma en la que va aceptando los cambios físicos que experimenta. En esta etapa su cuerpo cambia de forma radical, así que necesita sentirse atractivo cada vez que se mire a un espejo. Eso favorece su autoestima y le da seguridad en sus relaciones. Si, en cambio, tu hijo evita mirarse en ellos porque se avergüenza de su cuerpo y vive entre complejos y manías, es muy difícil que esté a gusto consigo mismo, lo cual le provocará mucha infelicidad.

Es indispensable que vigiles si empieza a tener conductas inadecuadas a la hora de alimentarse. Si siempre intenta dejarse comida en el plato, eliminar el desayuno o la cena o ingerir únicamente alimentos *light*, deben saltar todas tus alarmas. Estas conductas podrían convertirse en una peligrosa vía hacia problemas alimentarios importantes como la anorexia o la bulimia. La mejor manera de prevenir estos desajustes alimentarios es a través de la adquisición de unos hábitos saludables que posibiliten a toda la familia cuidar vuestra alimentación y realizar la actividad física necesaria para estar sanos y sentiros bien.

El efecto que causan las redes sociales en la autoestima de tu adolescente es proporcional a las horas que pasa navegando en ellas. Si está la mayor parte del día inmerso en Instagram, TikTok o YouTube, acabará creyendo que los cánones de belleza o estereotipos que intentan imponer los *influencers* que allí aparecen son los que todos hemos de poseer. Explícale que eso no es cierto, que no todos debemos tener unas medidas perfectas, seguir los cánones de belleza establecidos ni comportarnos como nos marcan los estereotipos de género, culturales o sociales que nuestra sociedad ha normalizado erróneamente. No te canses de repetirle que cada persona es única e irrepetible y que debe conseguir

quererse sin excusas.

Si tu adolescente logra construir una autoestima sólida, será una persona autosuficiente, segura y capaz de tomar sus propias decisiones. Además establecerá unas relaciones sanas con su entorno y tendrá una buena tolerancia a la frustración. Si, en cambio, no logra quererse, tendrá la sensación de que no merece ser feliz, será muy inseguro y mostrará muchas dificultades para modular correctamente sus emociones.

Cuando aceptas a tu hijo tal y como es, sin compararlo o etiquetarlo, le transmites tu respeto, tu amor incondicional y seguridad. Le ayudas a construir una autoestima sana, enseñándole a quererse sin reproches ni excusas.

Lo que NO debes hacer...

- Ridiculizar sus defectos.
- Desear un hijo que no tienes.
- Compararle con otras personas.
- Repetirle constantemente todo lo que hace mal.
- Ahogarle con tus expectativas.

Lo que SÍ debes hacer...

- Aceptarlo tal y como es.
- Ayudarle a descubrir sus talentos y trabajar en sus imperfecciones.
- Mostrarle tu confianza y apoyo incondicional.
- Proporcionarle oportunidades para que se sienta útil y valioso.
- Hacer comentarios positivos sobre su esfuerzo y lo que consigue gracias a él.

6.6 EL TETRIS DE LAS EMOCIONES

Durante este periodo del desarrollo tu hijo siente a máxima potencia y sin control. Es capaz de estar triste y alegre a la vez, de llorar sin motivo o reír sin poder parar, de parecer un erizo esquivando tus abrazos o, por el contrario, un oso polar demandando tu afecto. Puede cambiar de estado anímico en un nanosegundo o tardar días en soltar la tristeza o el enfado. Estoy segura de que en algún momento has tenido la sensación de que vives junto a un volcán siempre a punto de la erupción. Cuando eso sucede, la explosión de rabia, ira o entusiasmo se expande a gran velocidad sin que puedas evitar que te acabe arrollando. Los piroclásticos acaban impactando contra ti sin saber muy bien qué debes hacer, lo cual te produce mucha incertidumbre. Sus emociones fuertes y desbocadas pilotan sus conductas y decisiones, y hacen que se mueva por impulsos, mostrando muchas dificultades para controlar su ánimo, filtrar correctamente sus emociones, calibrar las consecuencias de sus decisiones o planificar y anticiparse a los problemas de manera adecuada.

Las emociones son respuestas adaptativas que garantizan la supervivencia del ser humano. Nos permiten obtener información propia y de los demás, nos ayudan a protegernos, nos preparan para hacer frente a nuevas situaciones y pasar a la acción. El asco, la sorpresa, el miedo, la euforia, el pánico o la tristeza son algunas de las más de doscientas emociones que existen. Se manifiestan de diferentes formas en cada uno de nosotros, dependiendo de distintos factores como la educación, la cultura, la edad o nuestras creencias y valores. No existen emociones buenas o malas, todas son necesarias para nuestra vida. Lo que sí podemos hacer es clasificarlas en agradables —como la alegría o la felicidad— y desagradables —como la pena o el enojo—. Cada emoción tiene su propia singularidad y por eso es fundamental aprender a experimentarlas todas.

La educación emocional ha de convertirse en el centro vertebrador de tu acompañamiento. Tienes que ayudar a tu hijo a poner en comunión cabeza y corazón, a encontrar el equilibrio entre el sentir y el hacer para que pueda entender, controlar y gestionar todo lo que le recorre por dentro a una intensidad

adecuada. Una buena inteligencia emocional le permitirá entrenar su autoconciencia y autocontrol, así como otras destrezas sociales imprescindibles para tener una buena salud mental y bienestar. Estas habilidades básicas le posibilitarán adaptarse a los cambios que experimenta, gestionar el estrés y los pensamientos negativos.

Muchos estudios sobre la salud mental nos alertan de la fragilidad emocional que sufren en la actualidad los adolescentes, en los cuales se han triplicado los casos de ansiedad, depresión y problemas relacionados con la alimentación. Unas enfermedades que causan cambios bruscos en los estados de ánimo, soledad, aislamiento social, autolesiones y, en casos muy extremos, el suicidio. Por esta razón debes estar muy atento a la forma en la que tu adolescente hace frente a sus emociones. Comprenderlas comienza por aceptar que expresarlas es algo lícito, natural y normal. Recuerda que ahora vive en un mar revuelto y descontrolado de sentimientos que a menudo se contradicen y provocan que reaccione de forma equivocada. Precisa de tu cariño y calor en estos momentos tan intensos en los que la emoción le sobrepasa y no sabe cómo afrontarla. Percibir tu empatía hace que se sienta sostenido y aceptado, pues reconoce que estás a su lado con la única intención de echarle una mano y que no le juzgas. Si no es así, tus comparaciones, gritos o etiquetas causarán en él daños emocionales que le harán sentirse abandonado, rechazado y poco querido.

Detrás del enfado, el mal humor o el llanto de tu hijo hay siempre escondida una emoción no resuelta que debes aprender a identificar y acompañar. Recuerdo que las primeras explosiones emocionales de mis hijos me llenaban de inseguridad e impotencia. No entender el motivo de su desconsuelo o enojo me contrariaba y hacía que actuara contra ellos con ira, sin ser capaz de validar lo que sentían.

Una noche en que la bomba estalló con el

pequeño, este me dijo, con todo su sentido común: «Cuando yo me descontrolo lo que necesito es que tú me tranquilices, no que me enciendas más». *Touché!*, mi calma era el secreto para apaciguar sus emociones.

Debes ser consciente de tus propias emociones y responsabilizarte de ellas, pero manejándolas desde la serenidad y la reflexión, sin dramatismos o enfados desmesurados. Si tú no estás bien tu hijo tampoco lo estará. Conviértete en el mejor modelo de gestión emocional que pueda tener compartiendo con él, desde el respeto y el cariño, lo que sientes en vuestra relación. Intenta también anticiparte a situaciones que puedan desencadenar explosiones emocionales. El cansancio, la tensión, un fracaso o el malestar físico no son buenos compañeros de viaje para intentar solucionar vuestros conflictos o analizar cómo se encuentra tu adolescente, así que dale tiempo y espacio para que descanse, respeta su silencio e intimidad, y, cuando se muestre empático, muéstrale tu cariño y sostén. Apóyale con tus palabras de aliento y con tus miradas cómplices, basando tu comunicación en la asertividad.

Jamás podré olvidar una tarde en la que, al llegar del instituto, mi hijo se puso a llorar desconsoladamente sin ser capaz de explicar qué le producía tanto agobio. Empecé a interrogarle, y mi insistencia le llevó a pedirme que le dejara en paz. Poco después supe que lo único que necesitaba en ese momento era que le abrazase con fuerza. Permanecimos mucho rato abrazados sin intercambiar una sola palabra, escuchando nuestras respiraciones y sintiendo nuestro calor, hasta que él dijo: «Ahora me siento mucho mejor». Nunca me explicó el motivo de su llanto, pero desde aquel

momento nuestra complicidad se reforzó.

> Durante la adolescencia tu hijo siente un flujo de emociones cada vez que experimenta alguna situación nueva. Por esa razón es tan importante que vaya ampliando su diccionario emocional, de manera que pueda ir poniéndoles nombre a sus sentimientos.

Si tu adolescente consigue llevar a cabo una buena gestión de sus sentimientos se mostrará más seguro, feliz y tolerante. Sabrá dar respuesta a los imprevistos que aparezcan en su camino y tendrá más capacidad de relacionarse afectivamente con los demás.

Valida las emociones de tu hijo con altas dosis de cariño y comprensión. Hazle comprender que todos sus estados emocionales están permitidos y son justos y, además, que quieres acompañarlos. Ayúdale a poner nombre y gestionar desde la reflexión y la calma todo lo que siente.

Lo que NO debes hacer...

- Ridiculizar sus emociones.
- Quitarles importancia.

- Pedirle que las esconda.
- Ignorarlas pensando que así desaparecerán.
- Obligarle a sentir como tú lo haces.

Lo que SÍ debes hacer...

- Validar los sentimientos que comparte contigo.
- Ayudarle a modular la intensidad de sus emociones.
- Contagiarle tu calma cuando una emoción le sobrepase.
- Convertirte en su gran cobijo cuando se sienta desolado.
- Contribuir a que ponga nombre a lo que siente.

6.7 SI QUIERES ALGO, VE A POR ELLO

Si algo recuerdo de mi abuela materna son las veces que me repetía que en esta vida iba a tener que esforzarme mucho si quería lograr mis propósitos. Me explicaba con nostalgia que ella, al quedarse viuda, había tenido que trabajar de sol a sol para sacar adelante a sus siete hijos en un pequeño pueblo extremeño que le ofrecía pocas oportunidades. No obstante, gracias a su tesón y esfuerzo, había sobrevivido a una guerra y había conseguido que sus hijos recibiesen una educación basada en valores. Ahora vivimos en el otro extremo, en una sociedad donde el sacrificio es casi inexistente y se ha instaurado la falsa idea de que nuestras metas se pueden conseguir sin mover un dedo. Por ello, seguro que no te sorprende leer algún artículo en la prensa o escuchar una entrevista en la radio en los que se da por hecho que los adolescentes son perezosos, muestran poco interés por las cosas y no se esfuerzan por conseguir lo que desean, sentenciando que la mayoría de ellos no quieren estudiar ni trabajar y únicamente buscan satisfacer sus necesidades sin realizar ningún sacrificio. Es cierto que se trata de una etapa en la que en ocasiones se les hace cuesta arriba cumplir con sus responsabilidades, pero si algo caracteriza a un adolescente son las ganas de explorar el mundo a su manera. Una curiosidad extrema que debemos aprovechar para inculcarle el valor del trabajo y el esfuerzo. Sin embargo, no va a

resultar nada fácil.

Existen dos razones.

La primera es, como ya bien sabes, que el cerebro de tu hijo se rige por la inmediatez, por lo que le gusta o le apetece, no por lo que debe hacer o le conviene. Su cerebro, aún poco maduro, prioriza el placer y las experiencias estimulantes a la razón y el deber.

> El cerebro de tu hijo se rige por la inmediatez, por lo que le gusta o le apetece, no por lo que debe hacer o le conviene. Un cerebro poco maduro que prioriza el placer y las experiencias estimulantes a la razón y el deber.

La segunda razón es que en nuestra sociedad el compromiso y el esfuerzo parecen haberse volatilizado. La publicidad y las redes sociales nos han hecho creer que podemos alcanzar lo que deseamos sin esfuerzo: aprender un idioma en tan solo ocho semanas, perder peso sin hacer dieta o correr una maratón casi sin estrenar. Todo parece fácil, asequible e inmediato, o puede comprarse. Nos han vendido un falso éxito que se adquiere de forma rápida y sin despeinarse.

Por estos dos motivos, debería ser prioritario en la educación que le transmitas a tu hijo el valor del esfuerzo, pues le permite desarrollar su resiliencia e impulsa su iniciativa. Esta cualidad aumenta su autonomía personal en las actividades cotidianas, lo cual estimula su capacidad de satisfacer sus necesidades básicas y le permite ir construyendo una personalidad fuerte. Una persona

que se esfuerza es tenaz, perseverante y capaz de afrontar las dificultades con optimismo.

> Enséñale a esforzarse a través de tu propio esfuerzo, permitiéndole el tiempo necesario para aprender. Ayúdale a establecer pequeños retos que le hagan sentirse capacitado para conseguir lo que desea gracias a su trabajo.

Tu hijo tiene que esforzarse a diario para aprender, hacer frente a los cambios que experimenta y superar sus problemas. Cuando lo logre se va a sentir mucho más feliz y relajado, y habrá fortalecido su autoestima. Su tenacidad le va a permitir disfrutar del camino, aunque esté repleto de baches y contratiempos.

> No caigas en la tentación de evitarle el sufrimiento y solucionarle los problemas, de allanarle el camino o sobreprotegerle cuando no consiga algún objetivo porque no te gusta verle sufrir. Si no se esfuerza por lo que desea acabará convirtiéndose en un joven dependiente, insatisfecho y déspota que necesitará tu ayuda para casi todo.

Explícale que no siempre va a alcanzar lo que se proponga, que resulta esencial que no se rinda cuando las cosas se tuerzan. Tampoco hay que dejar los resultados en manos de la suerte, porque esta es muy traicionera. Si no asimila esta enseñanza, se abrumará ante cada pequeña dificultad y bajará los brazos esperando que otra persona solucione sus problemas. Yo suelo compartir con mis hijos mis tropiezos o aquellos proyectos que no soy capaz de conseguir, y no me da ninguna vergüenza mostrarme vulnerable ante ellos. Cuando lo hago nunca les explico que siento que he fracasado, sino que no siempre tienes la suerte de lograr lo

que te propones. Estoy convencida de que esas pequeñas confesiones les trasladan la impresión de que los entiendo si se sienten tristes o frustrados al no lograr algo que desean.

Permanece a su lado firme y respetuoso, pero a la vez con la exigencia justa y positiva que genere en tu adolescente una mayor implicación y capacidad de esfuerzo frente a sus propósitos. Ajusta bien tu nivel de exigencia para que no sienta que todo el rato le cuestionas o le pides cosas para las que aún no está preparado. A medida que vaya madurando y fortaleciendo su personalidad, esta exigencia externa se acabará convirtiendo en autoexigencia y no necesitará que nadie le anime a esforzarse, lo que le hará sentirse más capaz e independiente.

Antes de cumplir los dieciséis años a mi hijo mayor le propusieron ser entrenador de un equipo de niños pequeños de su club. Él, motivado por la ilusión de recibir su primer sueldo, aceptó la propuesta sin haber valorado correctamente los pros y los contras. Al llegar a casa después de su primer entrenamiento me pidió que llamase a su coordinador para decirle que no quería volver. Me contó entre lágrimas que los chicos no le habían hecho caso y la sesión había sido un auténtico desastre. Yo le expliqué que a menudo las cosas no salen bien a la primera y que, aunque entendía que no quisiese volver a ejercer de entrenador, si quería dejar el puesto debía ser él quien hiciese esa llamada. Puedo asegurarte que pasé toda la noche dándole vueltas al asunto y estuve tentada de animarle a que dejase el trabajo porque no quería ver que lo pasaba mal. Jamás se atrevió a marcar el teléfono y, con mucha paciencia y perseverancia, aprendió a contagiar a esos niños su pasión por el hockey. Ahora es un entrenador feliz que disfruta observando cómo sus pequeños mejoran día a día.

Ahora bien, no caigas en la trampa de pensar que con decirle a tu hijo que su esfuerzo le servirá para conseguir un buen futuro es suficiente. Para un adolescente, que vive únicamente en el presente, el día de mañana es el día siguiente. Su cerebro no está preparado aún para trabajar y recoger los frutos de aquí a tres o cinco años, así que la mejor herramienta que puedes utilizar es convertirte en un ejemplo de esfuerzo y perseverancia. Transmítele

el gusto por esforzarse haciendo las cosas con interés y ganas. Contágiale tu optimismo y voluntad para que se acostumbre a pelear por lo que quiere, compartiendo con él tus retos y éxitos, pero también las dificultades a las que te enfrentas. Si tu hijo ve que sus progenitores trabajan duro para conseguir sus objetivos será mucho más fácil que él también quiera hacerlo.

Ayúdale a fomentar sus capacidades a partir del trabajo diario y a contrarrestar sus limitaciones echándole una mano en los momentos de flaqueza. Háblale siempre del error en términos positivos, explicándole que los fracasos y las dificultades son grandes oportunidades para mejorar. Compartir con él los errores que cometiste cuando tenías su edad o los que cometes ahora le sirve para saber que él tampoco tiene que ser perfecto.

Aunque sepas que se está equivocando, deja que tome sus propias decisiones y que asuma las consecuencias sin reprocharle que no lo haga bien. Notar que tiene en sus manos el timón de su vida propicia que se responsabilice de sus pensamientos y sus actos.

Ya sabes que tu hijo necesita saber que le quieres y le aceptas tal y como es, con sus virtudes y defectos. Si se siente respetado se sentirá entendido, y esta comprensión le inducirá a esforzarse cada día un poco más. Tus palabras comprensivas, llenas de aliento, y tus valoraciones positivas hacia su trabajo son muy importantes para él, pues refuerzan su confianza y le dan alas para volar. Dile a diario que puede contar contigo, que valoras mucho su valentía, que no tenga miedo a ser él mismo y que le quieres sin peros.

Lo que NO debes hacer...

- Permitirle que baje los brazos.
- Reprocharle sus tropiezos.
- Solucionarle los problemas.

- Darle todo lo que te pida.
- Responsabilizarte de sus tareas.

Lo que SÍ debes hacer...

- Ofrecerle tu ayuda siempre que lo necesite.
- Fomentar que se ponga pequeños retos diarios.
- Convertirte en el mejor modelo que pueda tener.
- No cansarte de explicarle que las cosas no se suelen conseguir a la primera.
- Alabar su esfuerzo y perseverancia.

6.8 LOS AMIGOS, EL MEJOR TESORO

Pasé gran parte de mi adolescencia sentada en un banco junto a mi grupo de amigos, formado por una decena de chicos y chicas con personalidades muy distintas; éramos tan diferentes que nos complementábamos a la perfección. Pasábamos las tardes en el parque comiendo chuches y compartiendo nuestras confidencias. Da igual que tuviéramos frío o calor, lo que queríamos era estar todo el rato juntos. Ese lugar se convirtió en mi oasis particular, porque allí podía compartir todo lo que sentía o necesitaba sin miedo a que nadie me juzgase. Reíamos sin parar, compartíamos nuestras penas, hacíamos planes para el verano e imaginábamos cómo sería nuestra vida cuando fuésemos mayores. Durante esa época toda mi vida giraba en torno a ellos, y los planes en familia se convirtieron en un auténtico tostonazo. A mis padres les costaba aceptar que quisiera pasar poco tiempo con ellos, y en ocasiones me echaban en cara que no me veían el pelo.

Ahora soy yo a la que le toca asimilar que para mis hijos sus amigos se hayan convertido en el eje central de su vida y yo haya pasado a un segundo plano. Supongo que tú estás experimentando algo muy parecido a lo que me pasa a mí. Te ilusiona ver a tu hijo compartir nuevas experiencias con sus colegas, pero a la vez te embarga la nostalgia, ya que echas de menos la época en que era pequeño y pasabais casi todo vuestro tiempo juntos. Ya lo sabes: te

guste más o menos, es ley de vida.

Los amigos se han convertido en un pilar fundamental en la vida de tu hijo. Le ayudan a consolidar su personalidad y construir su nueva identidad, a mejorar su autoestima y rebajar la ansiedad. Gracias a ellos fortalece valores tan importantes como la lealtad, el compromiso y el amor. Por este motivo debes enseñarle a que los cuide y los respete, a que los ayude cuando lo necesiten y les muestre su cariño, ya que todo lo que dé lo acabará recibiendo.

Es muy importante que conozcas bien a los amigos de tu hijo, te intereses por sus gustos y aficiones y trates con sus familias. Invítalos con frecuencia a casa para observar cómo se relaciona con ellos. Si tu hijo ve que muestras interés por sus personas vitamina, sentirá que le importas.

Mis hijos invitan a menudo a sus amigos a casa porque saben que son bienvenidos en ella. Normalmente los veo poco porque suelen llegar y encerrarse en la habitación. Tras la puerta suelo oír carcajadas, partidas de la Play y muchas confidencias. Únicamente buscan mi presencia cuando es hora de merendar y tienen hambre. Aprovecho ese ratito para preguntarles cómo están, para interesarme por sus familias y transmitirles que me gusta que vengan.

Anímale a tener diferentes grupos de amigos para que pueda conocer a gente diversa; amigos del instituto, del lugar donde vais de veraneo, del equipo de baloncesto o de sus clases de música. Cuantos más amigos tenga más experiencias distintas podrá vivir y más cosas podrá aprender.

A través de sus amistades
tu hijo empieza a descubrir

el mundo que le rodea,
gana autonomía e
independencia, y construye
su nueva identidad.

Habla de vez en cuando con tu adolescente sobre cómo se siente dentro de su grupo, sobre la importancia que tiene no dejarse llevar por la presión social y acabar haciendo cosas que no le apetezcan o no sean correctas. Recuérdale que solo él debe decidir lo que le apetece o no hacer, su forma de pensar o actuar, con quién quiere pasar su tiempo libre. Déjale bien claro que, si un amigo siempre intenta coartar su forma de ser, esa persona no le conviene en su vida. Recálcale lo importante que es que aprenda a elegir amistades que le aporten cosas positivas en su vida, que le ayuden a mejorar y le valoren tal y como es, con sus virtudes y sus defectos. Ayúdale a darse cuenta de que no le conviene estar con personas tóxicas que sean malas influencias para él porque le incitan a saltarse las normas, a ponerse en peligro o a hacer cosas en contra de otra gente.

Si observas que tu hijo tiene una amistad poco beneficiosa para él, no le pidas de malas maneras que se aparte de esa relación porque se sentirá atacado y no mostrará ningún interés por escucharte. Es preferible que, con mucha mano izquierda, lo encamines a reflexionar hasta darse cuenta de que esa relación le está perjudicando en muchas áreas de su vida. Si se lo dices con respeto y grandes dosis de cariño, llegará un día en que se dé cuenta y acabe agradeciendo tus consejos.

Si hay algo que te va a quitar el sueño durante esta etapa son las actividades que tu hijo comienza a realizar con sus amigos sin que tú puedas supervisarlas. Hasta ahora estabas acostumbrado a saber lo que hacía en cada momento porque siempre estabas con él, pero a partir de ahora no va a ser así. Al principio, cuando salga te costará mucho no pasarte toda la tarde o la noche pensando en si está bien o se está metiendo en algún problema. Si entras en

bucle en esos pensamientos, lo único que puedes conseguir es acabar medio loco. Como ya sabes, la confianza en él va a ser la base de vuestra buena relación, así que hazle saber que le vas a dar la libertad que necesita siempre que su conducta sea la correcta.

Al principio tu adolescente únicamente querrá salir un rato al parque para poder jugar con sus colegas o ir a dar un paseo por el centro de la ciudad para ir de tiendas. Unos meses después, una tarde te pedirá si se puede quedar a cenar con sus amigos en una hamburguesería porque a todos los dejan, y pronto te estará rogando que le permitas ir a una discoteca a celebrar un cumpleaños. En ese momento lo mirarás espantado y sentirás que se ha hecho mayor casi sin darte cuenta. No obstante, él precisa que entiendas su cada vez mayor necesidad de independencia, imprescindible para poder vivir nuevas experiencias con su grupo de amistades. A partir de ahora tu función más importante es informarle, sin lanzarle interminables sermones ni contagiarle tus miedos, de los peligros que podrá encontrarse ahí fuera cuando salga. También le debes dejar claro que siempre podrá contar contigo si un día se mete en algún problema. No olvides que tus padres te sacaron de más de un aprieto cuando tú tenías su edad.

Lo que NO debes hacer...

- Elegir tú los amigos que debe tener.
- Criticar a sus amistades.
- Decidir tú la forma en que debe relacionarse con ellos.
- Intervenir en sus conflictos.
- Espiar sus conversaciones.

Lo que SÍ debes hacer...

- Mostrar interés por conocer a sus amigos.
- Animarle a que los invite a casa.
- Darle la libertad que necesita para estar con ellos.
- Entender que quiera pasar más tiempo con ellos que contigo.
- Explicarle que no debe dejarse influenciar negativamente por nadie.

6.9 LAS TAREAS EN CASA NO MOLAN

¿Cuántas veces le habrás dicho a tu hijo que tu casa no es un hotel o un restaurante? Recuerdo las veces que mis padres nos lo habían dicho a mis hermanas y a mí cuando llegaban a casa después de trabajar y comprobaban que otra vez nos habíamos olvidado de realizar las tareas que nos habían encomendado. También me viene a la memoria lo enfadados que acababan y el mal ambiente que se generaba.

No tengo la menor duda de que para ti es una misión espinosa conseguir que tu hijo se responsabilice de sus tareas escolares, de ordenar su habitación, de recoger el baño después de ducharse o de bajar la basura los días que le toca. Su poco interés por cumplir con sus obligaciones te desespera y provoca en casa muchas confrontaciones. Siento informarte de que tu adolescente es un gran especialista en defender sus derechos, pero no tanto en cumplir con sus deberes. Será capaz de inventarse excusas inverosímiles para no tener que colaborar en casa, para poder escaquearse y lograr que otra persona se encargue de su parte. Si mis hijos fuesen a un concurso de escaqueados profesionales seguro que obtendrían el primer puesto. Siempre tienen una excusa contundente para no poder ir a comprar o ayudarme a tender la ropa.

A menudo el «ahora voy», el «luego lo hago» o el «a mí no me toca» se eternizan y te crean un sentimiento muy desagradable de impotencia y desesperación. Porque si algo es aburrido y agotador a la hora de educar es tener que repetir constantemente lo mismo. Pero debes tener muy presente que si tu hijo no cumple con sus compromisos nada tiene que ver con que quiera llamar tu atención o reírse de ti, ni con creerse que vive en el hotel Palace. Simplemente quiere invertir su tiempo en realizar actividades que le produzcan satisfacción, así que limpiar el polvo, hacer un recado o pasar la aspiradora no está en su lista de prioridades.

Lo primero que has de conseguir es que tu hijo entienda que vuestra casa es como un gran equipo, una orquesta que colabora de forma armónica y que tenga claro que es imprescindible que cada

miembro asuma sus responsabilidades para que todo pueda funcionar a la perfección. Si alguien falla no habrá una buena convivencia y eso provocará mucho malestar entre vosotros. Ahora bien, como sabes, si intentas forzarlo a que haga sus tareas de malas maneras u obligarle a base de gritos no te va a atender. Si tu hijo se ve atacado con tus constantes exigencias responderá a la defensiva y sin ninguna intención de colaborar, y, de nuevo, en casa se creará un ambiente insostenible donde la tensión se palpe en el ambiente.

La clave para que asuma sus responsabilidades en casa es asegurarte su colaboración a partir de tu paciencia y buen hacer. Realiza el ejercicio de cambiar la imagen que tiene de ti. Ahora únicamente te ve como su gran enemigo, como el malo del cuento. Eres esa persona que se pasa todo el día detrás de él increpándole y recordándole de malas maneras lo que hace mal. Alguien que solo se fija en sus defectos y que nunca le felicita cuando colabora.

¿Recuerdas que tus padres no te dejaban de repetir una y otra vez lo mismo y a ti te agobiaba inmensamente? Pues ahora es tu hijo el que se siente así.

Dale la vuelta a la tortilla. Consigue que tu hijo quiera asumir sus responsabilidades en casa explicándole con cariño que lo que menos te apetece en este mundo es tener que pasarte todo el día enfadado y quejándote por eso. Dile que entiendes que en ocasiones le dé pereza hacer su parte del trabajo porque a ti también te pasa, pero que necesitas de su compromiso para que en casa todo vaya bien. Si le pides las cosas con dulzura, eliminando los reproches y los gritos, que hasta ahora no te han funcionado, seguro que muestra más interés por cambiar su actitud. Tu *nuevo yo* seguro que le cae mucho más simpático que el anterior.

Proponle realizar una repartición equitativa de las tareas que deben realizarse en vuestro hogar teniendo en cuenta su opinión y permitiéndole elegir las que más le apetezcan (lo sé, si por él fuese no haría ninguna). Así no caerás en el error de esperar que la motivación de colaborar salga de él de manera espontánea, porque eso no va a

pasar.

Si de algo se quejan las familias de adolescente a las que acompaño es de que sus hijos nunca se ofrecen para llevar a cabo las tareas domésticas. Esperar eso por parte de ellos es como querer contar los granos de arena que hay en una playa. Sin embargo, dividir el trabajo permitirá a cada miembro de la familia saber lo que tiene que hacer y cada cuánto debe hacerlo. Asegúrate de que tu hijo elige quehaceres fáciles y rápidos de realizar, ya que la probabilidad de que los haga será mayor que si le propones que asuma faenas muy complejas y que requieran mucha dedicación. Ya sabes que si de algo se queja un adolescente es de que tiene poco tiempo para él, aunque se pase gran parte del día tumbado en la cama embelesado con su teléfono.

Una vez que haya elegido las tareas que quiere hacer debéis describir muy bien en qué consiste cada una de ellas para evitar que haya malentendidos entre vosotros. Te explico una anécdota que nos pasó en casa: mi hijo mayor fue, durante un tiempo, el encargado de recoger el lavavajillas. Nos pasamos semanas discutiendo con él porque únicamente recogía los platos, los vasos y los cubiertos, pero el resto de los utensilios los dejaba sin colocar. Recuerdo lo nerviosos que nos ponía a su padre y a mí tener que acabar su tarea. Las broncas finalizaron cuando caí en la cuenta y le pregunté por qué dejaba siempre la mitad de las cosas sin ordenar. Él me explicó tranquilamente que no sabía en qué armario tenían que ir y que por eso no las colocaba. Ahora estarás pensando: ¿por qué no tuvo el interés de preguntar? Pues simplemente porque los adolescentes son así de calmados y despreocupados.

Involucra a tu hijo en las tareas de casa a través del buen humor y la complicidad. Déjale elegir las tareas de las que quiera hacerse cargo, enséñale con cariño a hacerlas y felicítale cuando se

responsabiliza de ellas.

No puedes pretender que realice y acabe sus tareas en el momento que a ti te vaya bien. El ritmo vital de tu adolescente es antagónico al tuyo, por eso has de permitirle que las haga cuando a él le vaya bien, asegurándote de que su decisión no afecta al funcionamiento familiar. Recuerda que por las mañanas está casi inoperativo y que se activa justamente cuando a ti se te empieza a agotar la batería.

Tu hijo no se levanta cerca del mediodía porque quiere tenerte mosqueado. Necesita acumular horas de sueño para que su cerebro pueda transformarse y conectar correctamente todas sus nuevas funciones. Si aceptas que sus tempos son antagónicos a los tuyos será más fácil que os respetéis.

Otro aspecto muy importante en este punto es que el concepto que tienes tú sobre el orden o la limpieza nada tiene que ver con el que tiene tu hijo. Por ejemplo, seguramente él no va a considerar desorden tener la silla de su escritorio repleta de prendas de ropa que le impidan sentarse en ella cuando tiene que hacer sus deberes; ya sabes, esa montonera que le obliga a acabar trabajando con su ordenador tumbado en la cama. En cambio, cada vez que tú veas esa montaña de sudaderas y pantalones tu paciencia va a sufrir un

cortocircuito y tendrás un ataque de nervios. Así que respira hondo y aprende a elegir las batallas en las que realmente es imprescindible que entres.

Siempre que tu hijo vaya realizando sus labores de forma puntual y autónoma felicítale y explícale que estás orgulloso de su esfuerzo. Le gustará sentirse valorado y le motivará a seguir cumpliendo con lo que habéis acordado.

En cambio, en el caso de que no cumpla con su palabra y no lleve a cabo sus tareas debes averiguar la razón que le lleva a no hacerlo. Quizá sea un simple olvido o, por el contrario, se trate de pura desobediencia. Si algún día se ha levantado muy justo de tiempo para ir al instituto será muy normal que no se haya acordado de hacer su cama o de llevar la ropa sucia a la lavadora. Al volver a casa recuérdale, con buenas maneras y sin reprocharle nada, que debe hacer todo lo que esta mañana ha dejado pendiente, y estoy convencida de que cumplirá sin una sola queja. En cambio, si en cuanto abre la puerta de casa le empiezas a recriminar que es un desordenado y que siempre hace las cosas mal, estaréis en el mismo punto de conflicto de siempre.

Ahora bien, si lleva unos días pasando de todo, habla con él para averiguar qué provoca este comportamiento y para darle la oportunidad de rectificar. Tal vez esté agobiado con los exámenes del instituto o porque ha tenido un problema con algún amigo, y eso le ha provocado que desconecte de la realidad. Si después de conversar con él sigue sin asumir sus responsabilidades por puro pasotismo o egoísmo, será el momento de establecer consecuencias lógicas y naturales a su conducta para que entienda que su falta de compromiso en casa no se tolera.

Lograr que colabore en casa le ayudará a adquirir valores tan

importantes como la igualdad y la responsabilidad. Hazle sentir que en casa sois un gran *team.*

Lo que NO debes hacer...

- Darle órdenes constantemente.
- Criticar su trabajo cuando está aprendiendo a hacerlo.
- No tener en cuenta sus preferencias.
- Exigirle que haga las tareas cuando a ti te vaya bien.
- Asumir sus tareas para evitar el conflicto.

Lo que SÍ debes hacer...

- Dejar que elija sus tareas.
- Explicarle con cariño en qué consisten y cómo debe hacerlas.
- Ofrecerle tu ayuda cuando lo necesite.
- Entender que al principio no le salgan del todo bien.
- Reforzar su esfuerzo con mensajes positivos.

6.10 LOS PELIGROS QUE ACECHAN A LA ADOLESCENCIA

Tu adolescente tiene muchas ganas de explorar el mundo sin que tú le controles. Una curiosidad que en ocasiones le puede llevar a entrar en contacto con peligros para su salud. El alcohol, el tabaco o las drogas se cruzarán en su camino con facilidad sin que tú puedas evitarlo. Pero que no cunda el pánico, no caigas en el error de pensar que todos los adolescentes acaban consumiendo de forma habitual, porque eso no es así.

Por este motivo, antes de que empiece a salir con libertad con sus amigos es fundamental que en casa ya hayáis hablado sobre estos riesgos sin vergüenza ni tapujos para que tu adolescente tenga la información necesaria para saber que no debe probarlos. Hay familias que piensan muy erróneamente que si tratan este tema con su hijo le incitarán a querer probar estas sustancias, pero

eso no es cierto. Recuerda que tu adolescente, aunque haya crecido mucho, sigue siendo una persona con poca experiencia y mucha vulnerabilidad que debe aprender a rechazar todo lo que sea nocivo para su salud y solo lo logrará si tiene la información adecuada. Si no se la das tú la buscará fuera de casa, y quizá la fuente que encuentre no sea la correcta.

> Háblale con normalidad pero sin demonizar el ocio de noche por los peligros que va a encontrarse cada vez que salga de fiesta. Explícale que si es responsable y no consume se convertirán en momentos inolvidables que compartir con sus amigos.

Cuando hables con él de este tema no conviertas vuestra conversación en un sermón o en un interrogatorio. Puedes aprovechar alguna noticia o película en la que aparezca alguna escena relacionada con el consumo para sacar el tema de manera espontánea. Involucra a tu hijo en la conversación y déjale hacerte preguntas para que pueda resolver todas las dudas que pueda tener. Pídele que te explique qué tipo de drogas conoce, si le han ofrecido alguna vez alguna sustancia o si hay algún amigo suyo que ya haya probado el tabaco o el alcohol. Hablad de cómo pueden perjudicar estas sustancias a su desarrollo, de qué efectos pueden tener en su cuerpo y en su cerebro, y de cómo pueden influir las drogas o el alcohol en los accidentes de tráfico, las relaciones o las discusiones. Si vuestra relación se basa en la

confianza y la comprensión será mucho más fácil que si tu hijo algún día bebe, fuma o toma alguna sustancia te lo explique.

> La prevención y la información son la base para educar a tu adolescente ante el consumo de sustancias. Habla con él del tema sin miedos ni vergüenza permitiéndole hacerte las preguntas que necesite.

Cuando habléis de consumo no centréis únicamente vuestra charla en los riesgos. Tu objetivo prioritario es que tu adolescente sea consciente de los beneficios que le reportará a su vida no consumir. La mejor lección que puedes enseñarle es que aprenda a decir NO cuando alguien le ofrezca tomar alguna sustancia. Enséñale a confiar en su sentido común y su decisión sobre el tema. Recuérdale que nadie le puede obligar a probar o consumir y pídele que no crea a quienes le quieran convencer de que si no bebe o se coloca no se lo va a pasar bien cuando salga de fiesta.

Si eres tú el que bebe o fuma en casa de manera habitual te resultará mucho más difícil conseguir que tu hijo no quiera imitar tu ejemplo. A su edad ya no te servirá decirle que tú puedes hacerlo porque eres mayor. Si desde pequeño te ha visto beber cerveza o vino en cada comida habrá integrado que todos los adultos toman alcohol a la hora de comer y que ese consumo no es malo.

Por último, si algún día vuelve a casa en mal estado, que es posible que pase, deberás hablar con él con seriedad pero sin echarle toda la caballería por encima. Si le gritas o le amenazas no lograrás sino tener con él una gran bronca, durante la cual tú dirás cosas de las cuales te arrepientas y él solamente intentará defenderse con rabia y te atacará.

Cuanto más control quieras ejercer sobre tu adolescente más descontrol recibirás por su parte. Aprende a confiar en él para que no se sienta agobiado ni vigilado. Si percibe tu confianza recurrirá a ti cuando tenga un problema.

Eso no quiere decir que ignores o normalices que haya consumido. Lo que debes hacer es esperar a que se le haya pasado el efecto y después hablar con él mostrándole tu desilusión y preguntándole los motivos que le han llevado a consumir. Por último, debéis analizar juntos cómo le ha afectado la sustancia que ha tomado y llegar a acuerdos para que la situación no vuelva a ocurrir. Si lo ves necesario, estableced nuevos límites relacionados con sus salidas.

Son mucho los detalles que pueden hacerte sospechar que tu hijo fuma o consume de manera habitual, como, por ejemplo, que siempre que llega a casa huele excesivamente a colonia o come chicle para disimular el olor del alcohol o el tabaco, que suela tener los ojos rojos o las pupilas dilatadas o que muestre cambios de humor violentos y sin un motivo aparente; también que cada vez necesite más dinero para pasar sus fines de semana. Todos estos comportamientos podrían ser señales de alerta que deberían inquietarte. Si detectas que puede estar consumiendo habla seriamente con él y buscad el apoyo de profesionales que os puedan ayudar a eliminar ese hábito.

Si educas a tu adolescente en la tolerancia a la frustración, si le enseñas a enfrentarse a sus problemas de forma autónoma, será más fácil que esté preparado para decir NO ante una posible propuesta.

Lo que NO debes hacer...

- Evitar el tema.
- Ocultarle información.
- Creer que si hablas de las drogas o el alcohol le incitas a consumir.
- Ignorar las posibles señales de alerta.
- Ser un mal ejemplo a causa de tus hábitos poco saludables.

Lo que SÍ debes hacer...

- Darle toda la información que necesita sobre el tema.
- Contestar a todas las dudas que puedan surgirle.
- Hablar con naturalidad y sin tapujos.
- Enseñarle a decir NO a las sustancias nocivas para su salud.
- Ante un posible consumo, mantener la calma.

6.11 DEJEMOS DE DEMONIZAR EL TELÉFONO MÓVIL

Mientras tú estás leyendo tranquilamente este libro seguramente no paran de llegar notificaciones a tu teléfono. Mensajes, actualizaciones o algún correo importante del trabajo. Quizá lo tengas al lado y hayas interrumpido tu lectura en más de una ocasión para poder atender alguna llamada o movido por la curiosidad de mirar alguna nueva publicación en cualquier red social. Nos guste o no, debemos aceptar que los adultos también pasamos la mayor parte de nuestro tiempo conectados a nuestros terminales como nuestros hijos.

Si hiciésemos una encuesta entre progenitores con hijos de entre once y dieciocho años sobre los temas que más les preocupan en la educación de sus hijos, sin duda el uso del móvil sería una de las cuestiones estrella. Estoy segura de que en tu casa el uso que hace tu hijo de la tecnología es uno de los motivos que más discusiones provoca. Estás cansado de verle tumbado en su cama o en el sofá con el teléfono en la mano, ensimismado viendo vídeos en cadena o consumiendo contenidos que poco aportan a su

formación.

Te guste o no, tu adolescente es un nativo digital. Aprende, se comunica, se entretiene e interactúa a través de la tecnología como un pez en el agua. El rápido avance de las nuevas tecnologías ha modificado su manera de estudiar, divertirse y relacionarse. Esa tecnología constituye una herramienta fundamental en su proceso de formación y socialización. A través de ella obtiene información de los temas que le interesan, se relaciona con su grupo de iguales y pasa su tiempo libre jugando a los videojuegos, viendo tutoriales en YouTube o descubriendo qué hacen los *influencers* que le gustan. Que sea un nativo digital no significa que posea los conocimientos necesarios para navegar con seguridad por la red. El flujo de información que recibe a diario es inmenso; por este motivo, es imprescindible que sepas cómo la integra y la utiliza. Su dispositivo es una ventana abierta al mundo muy instructiva y seductora, pero que, sin un adecuado control, puede suponerle problemas de gran envergadura.

Ya es habitual que en las escuelas los maestros tengamos que intervenir en problemas relacionados con el mal uso que hacen los alumnos de sus dispositivos. Muchas familias nos piden ayuda para mediar en conflictos que han estallado en los chats de las clases. Unos chats que no están controlados por ningún adulto y que se llenan de insultos, provocaciones, fotos comprometidas y malentendidos. Peleas que después llegan al aula y son muy difíciles de gestionar.

Tu hijo necesita que le enseñes a hacer un buen uso del móvil incluso antes de tenerlo, así que conviértete en el mejor ejemplo posible usando tu teléfono con responsabilidad. Cuando ya lo tenga, supervisa el uso que haga de él y enséñale la necesidad de que siempre sea respetuoso en las redes sociales.

Si quieres acompañar adecuadamente a tu hijo en el uso de sus dispositivos, el primer paso que debes dar es preguntarte qué conocimientos posees sobre ellos. Si te das cuenta de que tu hijo sabe mucho más que tú, tendrías que comenzar a formarte enseguida para poder educarle. Es necesario que le acompañes en su aprendizaje realizando una labor educativa, preventiva y de

supervisión, y para eso es imprescindible que conozcas a fondo el mundo de internet. Si eres un padre desinformado es mucho más probable que tu adolescente, en algún momento, cometa equivocaciones usando sus redes.

Pero no olvides que, si te pones a su lado a observarlo mientras consulta cualquier red social y únicamente escucha de ti críticas encarnizadas y fiscalizadoras de lo que le gusta, no va a mostrar ningún interés en compartir contigo nada relacionado con sus redes. Tu hijo ha de notar que te apetece conocer sus gustos y preferencias y que respetas, siempre que sea adecuado, el contenido que le gusta seguir.

> Tu adolescente necesita que estés al día de las herramientas que utiliza cuando está conectado para que seas capaz de explicarle las ventajas y desventajas que existen en la red. Que establezcáis normas claras de uso y horarios evita que se pase todo el día absorto en las redes.

Estableced normas. El tiempo que dedique a hacer sus deberes, a comer o a ver una película en familia o a descansar, el teléfono, la tableta o el ordenador deberían estar apagados. Si decide tener redes sociales, estas deben ser privadas, pero tú eres el encargado de supervisar los contenidos que comparte en ellas. Una supervisión que nada tiene que ver con privarle de su intimidad, sino que está centrada en prevenirle de posibles riesgos a los que se

puede enfrentar, como el *ciberbullying*, el *grooming* o el *sexting*. Unos peligros reales que le pueden llevar a sentirse acosado en la red y comportarle graves problemas en su desarrollo.

Asegúrate de que sabe que no debe publicar en sus redes información sensible que pueda comprometerle, pues todo lo que cuelgue conformará su huella digital, y que tampoco tiene que unirse a *challenges* o retos virales que puedan ponerle en peligro. Ayúdale a reflexionar críticamente sobre el contenido que consume, a saber que no puede hablar con desconocidos ni facilitarles datos personales. Anímale a buscar espacios en la red que puedan mejorar sus aprendizajes y a ser respetuoso en los chats en los que participa, ya que tan importante es que le enseñes a protegerse correctamente en la red como que aprenda a ser siempre educado con las personas con las que interactúa.

Sin duda la pregunta que más formulan las familias en mis charlas formativas es a qué edad sus hijos deben tener su primer smartphone. Yo siempre les contesto que depende de su grado de maduración. Seguramente un chico de catorce años que haya recibido una formación adecuada desde el punto de vista tecnológico se mostrará mucho más responsable con su teléfono que otro de dieciséis que no la haya recibido. Solo tú, como padre o madre, sabes cuándo tu hijo está realmente preparado para adquirir una nueva responsabilidad como es la de tener un teléfono propio.

Si no educas correctamente a tu hijo en el uso de la tecnología esta puede acabar convirtiéndose para él en un serio problema de adicción y aislamiento. Muchos son los adolescentes que acaban encerrados en sus habitaciones, conectados veinticuatro horas al día a internet sin mostrar ningún interés por lo que pasa en la vida real, abandonando sus estudios y relacionándose únicamente con personas que en realidad no conocen. Si cuando tu hijo no puede conectarse a la red se muestra demasiado ansioso o agresivo, es conveniente analizar si está abusando del tiempo que le dedica. Es el momento de establecer nuevas normas en casa que le protejan y le ayuden a buscar intereses más allá de su móvil o su tableta.

Tu hijo precisa que le ayudes a usar apropiadamente sus dispositivos para que la red se convierta en un lugar seguro donde pueda aprender cosas interesantes e interactuar con sus iguales con respeto.

Lo que NO debes hacer...

- Desconocer el uso de las nuevas tecnologías.
- Criticar todo el contenido que a él le gusta.
- No ser consciente del contenido que sube a sus redes sociales.
- Dejar que pase todo el tiempo que quiera conectado.
- Permitirle tener teléfono propio cuando no es lo suficientemente maduro.

Lo que SÍ debes hacer...

- Interesarte por el contenido que consume en internet.
- Consensuar los horarios de conexión y no conexión.
- Establecer conjuntamente las normas de uso de los diferentes dispositivos.
- Supervisar las fotos o los vídeos que sube a las redes.
- Ayudarle a prevenir posibles peligros.

CARTA A TU ADOLESCENTE

Espero que hayas llegado hasta el final del libro casi sin darte cuenta y hayas disfrutado de cada una de sus páginas mientras aprendías que la mejor manera de educar a tu hijo adolescente es a través de tu amor incondicional. Es esencial que respetes su espacio, le apoyes en sus decisiones y le ayudes a saber quién es. Has de regalarle esas alas que ahora necesita para emprender el vuelo y buscar su felicidad, pero asegurándote de que sabe que podrá regresar a tu lado siempre que lo necesite.

Deseo que a partir de ahora hagas frente a los conflictos desde la comprensión. Saber que esa manera tan desajustada de comportarse contigo algunas veces es fruto de la inestabilidad y el miedo que le generan los numerosos cambios que experimenta debe ayudarte a acompañarle de una forma más serena. Porque, aunque en ocasiones sus conductas te hagan sentir que ya no te quiere o no le importas, sabes perfectamente que es el momento en que más necesita tenerte a su lado a través de tu afecto. Un cariño que le protege, le alienta y acaricia cuando todo se tambalea.

Como ya bien sabes, la adolescencia es una época de disentimientos, discrepancias y conflictos entre tu hijo y tú. Un largo periodo de tiempo en el que te toca mostrarte paciente y empático con sus nuevas necesidades. Unas necesidades que en muchos momentos te cuesta entender o respetar, y que han modificado la relación que habíais tenido hasta ahora.

Tu presencia, coherencia, respeto, perseverancia y dedicación te permitirán ayudar a tu hijo a convertirse en una persona autónoma, capaz de modular y gestionar correctamente sus emociones, de tomar decisiones y desarrollar las herramientas necesarias para hacer frente a las dificultades que se irá encontrando en la vida.

Hacerle comprender que le entiendes, que no le juzgas y que le aceptas tal y como es le hace sentir sumamente especial. Tu acompañamiento consciente le ayuda a construir una robusta autoestima y una nueva identidad asentada en valores tan importantes como la honestidad, la gratitud y la humildad.

Me gustaría acabar el libro de una forma muy especial: escribiendo a tu adolescente una carta que le transmita todo el amor, la admiración y el respeto que sienten un padre o una madre hacia su hijo. Muchas de las cosas que leerás a continuación se las repito a mis hijos adolescentes a diario con el objetivo de que aprendan a exprimir la vida, a creer en ellos, a disfrutar de todo lo bueno que ya tienen.

Solo tú sabrás elegir el momento idóneo para que tu hijo la lea.

Querido hijo adolescente:

Te miro y siento vértigo al ver lo mucho que has crecido casi sin darme cuenta. ¿Cómo puede ser que haya pasado el tiempo tan rápido? Tengo la sensación de que hace pocos días te acompañaba a la puerta del colegio o te achuchaba bien fuerte entre mis brazos mientras te leía tu cuento preferido antes de ir a dormir.

Siento una profunda admiración al observar la persona en que te estás convirtiendo, al ver como eres capaz de tomar tus propias decisiones y te esfuerzas por conseguir todo lo que deseas. También mucha nostalgia, ya no eres aquel niño pequeño que necesitaba mi ayuda para casi todo. Hay días en los que disfruto al verte volar, pero otros me invade un miedo irracional a perderte.

Soy consciente de que ser adolescente no es nada fácil. Crecer, en ocasiones, duele. Vives en una tormenta de constantes cambios que hacen tambalear tus cimientos. Observo como luchas a diario para encontrar tu lugar en el mundo, por descubrir quién eres, por construir tu nueva personalidad. Entiendo tus dilemas e inseguridades, tus cambios de humor bruscos, tus salidas de tono e impertinencias. Incluso tu forma inapropiada de decirme las cosas, fruto de la vulnerabilidad que sientes.

No les hagas caso a tus emociones cuando estén revueltas. Aprende a identificarlas desde la calma sin maximizarlas, porque te aportarán mucha información. Siente sin filtros, suelta todo lo que te encadene, confía siempre en ti.

Te aseguro que este caos pasará, que tus fantasmas se harán pequeños y llegarás a aceptarte con tus virtudes y defectos. Que

llegará el día en el que te mirarás al espejo y te sentirás orgulloso de la persona en la que te has convertido.

Recuerda que no has nacido para cumplir los deseos o expectativas de nadie. Solo tú debes elegir tu camino asumiendo riesgos, levantándote de tus tropiezos, buscando lo que realmente te haga feliz.

Enamórate de la vida locamente porque es impredecible y excitante. Ama lo que haces, busca retos que te hagan levantarte a diario con ilusión. Trabaja duro por cada uno de tus sueños escuchando tu intuición, porque siempre te dará buenos consejos. Planea alto sin miedo, arriesga aunque falles, comprométete con todo lo que sientes. Aprende a celebrar cada pequeño progreso, a cambiar de opinión sin importarte lo que piensen los demás, a creer en tu potencial.

No te compares con nadie ni desees lo que los otros consiguen. Ama tu singularidad, tu manera de leer el mundo, tu forma de hacer las cosas. Pide ayuda cuando lo necesites sin sentir vergüenza.

Cuida a los que te aman y te cuidan. Agradece la ayuda que te ofrecen, la forma en que te tratan, la confianza que depositan en ti.

Hijo, te deseo una vida libre, feliz y serena, aunque quiero que sepas que, en los momentos de borrasca, voy a estar a tu lado siempre, sin excusas ni reproches. Porque te amo sin condiciones y me enorgullece tener un hijo como tú.

Gracias por quererme con mis defectos, por entender que no siempre tengo las respuestas que necesitas, por dejarme mejorar a tu lado.

Jamás olvides que eres lo mejor que me ha pasado en la vida.

Te quiero infinito.

AGRADECIMIENTOS

Si te dijese que escribir este libro ha sido una tarea fácil te estaría mintiendo. Lo que sí puedo asegurarte es que ha resultado ser un viaje maravilloso por el interior de mi alma que ha modificado muchos aspectos de mi ser. Durante más de un año he dedicado cuerpo y alma a mimar cada uno de sus capítulos, a buscar la mejor fórmula para compartir contigo mi forma de entender y acompañar la adolescencia. Largos meses con momentos en los que las letras fluían casi sin darme cuenta y otros en los que mis viejos fantasmas conseguían que dudase de mi talento. Este libro me ha permitido reafirmar el privilegio que siento al ejercer el que es para mí el mejor oficio del mundo, el de ser mamá.

Sería injusto acabarlo sin acordarme de todas las personas que han hecho posible que hoy esté entre tus manos.

Gracias a mis dos hijos adolescentes por apoyarme sin reprocharme jamás mi nerviosismo cuando las cosas no salían o las horas que su redacción nos robaba. Por sus palabras de aliento, por cada «Mamá, confía en ti».

A mi marido, el pilar de mi vida y el mejor padre que conozco. Gracias por tu eterna paciencia, por creer en mí cuando yo no lo hago, por apoyar mis proyectos, por tus sabios consejos.

Gracias a mis padres por no fallarme nunca y por ofrecerme siempre su amor incondicional. A mi hermana Antonia, por ser el sentido común que a veces me falta, y a Yolanda, mi alma gemela, por enseñarme que los sueños se consiguen con mucha perseverancia y esfuerzo.

A Alicia y Alba, mis personas vitamina, que no se han cansado de darme ánimos y de recordarme, cuando todo se tambaleaba, lo mucho que confiaban en mí.

A Laura y Amelia Baena, por dar voz a mi trabajo y regalarme

un pedacito de su gran proyecto, el Club de Malasmadres.

A todos los alumnos que he tenido el privilegio de acompañar a lo largo de tantos años de docencia. Por todo lo que me han enseñado y me han hecho sentir. Espero haber sido capaz de sembrar en ellos valores importantes en sus vidas.

A Martina Torrades, mi editora, mi mano derecha en este proyecto, por lograr sacar con su cariño y exigencia mi mejor versión.

A ti, que has decidido comprar mi libro con el deseo de mejorar el vínculo con tu adolescente. Gracias por creer que podía ayudarte.

El privilegio de vivir con un adolescente
Sonia López Iglesias

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Sonia López Iglesias, 2023

© del prólogo, Laura Baena Fernández
© del diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la cubierta: Shuterstock

© Editorial Planeta, S. A. (2023)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2023

ISBN: 978-84-233-6339-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!